

## Gita Kehidupan Sepasang Pejalan



[Leave a comment](#) Posted on [August 1, 2018](#) [inspirasi rohani](#)

# Menghadapi Pasang Surut Kehidupan dengan BerKarakter



## **Pandangan Swami Vivekananda tentang Kekuatan Karakter**

Pada saat kita berdiri di tepi pantai kita mendengar suara gelombang laut yang besar memecah pantai. Kita tahu bahwa gelombang besar itu terdiri dari jutaan gelombang kecil yang tidak dapat kita dengar suaranya. Demikian pula denyut jantung yang kita rasakan adalah suara dari banyak sekali pekerjaan organ. Karya-karya besar merupakan total dari sejumlah pekerjaan kecil-kecil. Jika kita ingin melihat karakter seseorang jangan melihat penampilannya yang luar biasa. (Orang yang bodoh bisa menjadi pahlawan pada saat dan kondisi tertentu). Perhatikan seseorang dalam tindakannya sehari-hari, orang yang hebat karakternya selalu baik di mana pun dia berada.

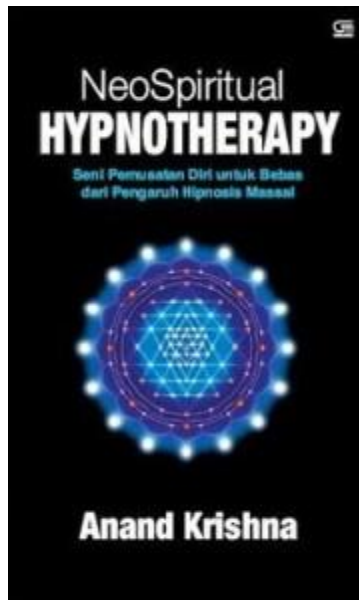
Karma, tindakan berpengaruh pada manusia. Manusia menarik semua kekuatan alam semesta yang datang dalam gelombang yang besar. Baik dan buruk, sengsara dan bahagia semua berlari ke arahnya. Dia memiliki kekuatan untuk menarik dan membuang apa saja yang datang kepadanya. **Kecenderungan-kecenderungan tindakan dia dalam menghadapi semua masalah itulah karakter dia.**

Semua tindakan yang kita lihat di dunia, hanyalah wujud dari pemikiran, manifestasi dari kehendak manusia. Mesin, alat, kota, kapal atau perang, hanyalah manifestasi dari kehendak manusia. Dan itu dicirikan oleh Karma. Seperti halnya Karma, begitu juga manifestasi kehendak. Orang-orang yang luar biasa hebat, yang dihasilkan oleh dunia adalah para pekerja yang luar biasa, berjiwa besar yang cukup kuat untuk menjungkir-balikkan dunia. Mereka memperolehnya dengan kerja keras abad demi abad. Orang-orang yang luar biasa itu akan menjadi Buddha atau Yesus. Jutaan tukang kayu seperti Joseph, jutaan raja kecil seperti ayah Siddharta telah ada di dunia. Jika hanya karena warisan genetika bagaimana menjelaskan jurang yang lebar antara tukang kayu dan putranya yang bernama Yesus, antara raja dan putranya yang bernama Buddha. Darimana datangnya akumulasi kekuatan mereka? Pikiran mereka telah eksis selama berabad-abad dan selalu berkembang bahkan sampai hari ini.

Semua ini ditentukan oleh Karma, Tindakan. Tidak ada yang bisa memperoleh apa-apa kecuali dia menghasilkannya. Seorang manusia berjuang seumur hidupnya demi kekayaan, mungkin dengan menipu ribuan orang. Tapi akhirnya dia menemukan bahwa dia tidak pantas menjadi kaya. Hidupnya terganggu dan bermasalah. Orang bodoh dapat membeli semua buku di dunia, dan mereka akan ada di perpustakaan, tapi ia hanya bisa membaca apa yang layak untuknya. Karma kita menentukan apa yang layak kita dapatkan.

**Sumber: Complete Works of Swami Vivekananda Volume 1 karma yoga effect on character**

Orang yang hebat seperti Yesus dan Buddha telah melampaui mind. Mind mempunyai sifat tidak pernah tenang, selalu bergejolak. Pada orang yang hebat mind sudah tidak eksis lagi. Dia seakan-akan telah lahir kembali sebagai Buddha, Yang Terjaga. Setiap tindakannya selalu tepat, demikianlah Karakter mereka.



### **Mind yang Selalu Bergejolak Membuat Karakter Tidak Mantap**

Orang Yang Telah Bisa Melampaui Mind Mempunyai Karakter yang Mantap dan Pantas Diteladani.

.....

*Keberadaan mind tergantung pada paham dualisme. Dualitas adalah landasan mind. Tidak ada mind tanpa dualitas. Mind selalu membedakan antara kepentingan diri dan kepentingan orang lain. Ia akan menugaskan pancaindera dan badan untuk berbuat apa saja yang menguntungkan bagi dirinya.*

*Mind menciptakan konflik. Mind tidak pernah tenang, tidak bisa tenang. Ia selalu bergejolak. Gejolak mind berkurang ketika ia mulai terserap oleh inteligen. Demikian, secara perlahan tetapi pasti mind seolah mengalami kematian dan inteligen makin berkembang.*

*Ketika mind mengalami kematian sempurna, maka terjadilah keadaan yang disebut the state of no-mind – keadaan di mana mind sudah tidak eksis lagi. Saat itu, manusia seolah lahir kembali sebagai **Buddha atau The Awakened One!***

*Inilah keadaan yang secara metaforis disebut Kerajaan Allah oleh Yesus: “... jika seorang tidak dilahirkan kembali, ia tidak dapat melihat Kerajaan Allah.” Perjanjian Baru, Yohanes 3:3*

*Buddha bukanlah nama orang, tetapi nama keadaan. Buddha adalah pencapaian jiwa tertinggi, yang dapat dicapai ketika ia masih berbadan. Hendaknya istilah “Buddha” tidak selalu dikaitkan dengan agama tertentu. Istilah ini bersifat sangat generik, segenerik istilah “manusia”, “air”, atau “dunia”.*

*Seorang disebut Buddha karena ia telah terjaga dari tidur panjang yang disebabkan oleh hypnosis massal. Ia sudah tidak lagi terpengaruh oleh pendapat-pendapat orang tentang dirinya, karena ia telah mengenal dirinya. Ia telah menemukan potensi dirinya, jadi ia tidak bingung. Ia tidak ragu. Ia menjalani hidupnya tanpa kebimbangan.*

*Ketika mind mengalami kematian sempurna, maka terjadilah keadaan yang disebut the state of no-mind – keadaan di mana mind sudah tidak eksis lagi. Saat itu, manusia seolah lahir kembali sebagai **Buddha atau The Awakened One!** Dikutip dari buku (Krishna, Anand. (2012). **Neo Spiritual HYPNOTHERAPY, Seni Pemusatan Diri Untuk Bebas Dari Pengaruh Hipnosis Massal. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama**)*

## **Menghadapi Pasang-Surut Kehidupan dengan BerKarakter**

Intinya adalah apa yang kita alami tidak sesuai dengan keinginan kita, sehingga muncul rasa kecewa. Seringnya kita kecewa membuat karakter kita tidak mantap.

Kita dapat mengharapkan sesuatu pada anak kita, pasangan kita tapi mereka mungkin mempunyai harapan yang berbeda dengan kita. Saya ingin dia memperhatikan saya, itu keinginan saya. Bagaimana dengan keinginan dia? Akan selalu ada konflik, tak ada dua *mind*, pikiran yang sama. Bisa kecewa pada pekerjaan, pada pasangan, pada anak. Sekalipun dalam satu pikiran kita saja, banyak konflik yang terjadi.

Walaupun orang yang satu ranjang dengan kita, selalu saja berbeda sehingga timbullah kekecewaan. Walaupun pasangan yang terbaik selalu ada kekecewaan dan tidak ada akhirnya.

Konsekuensi hidup kita memang demikian. Semua terjadi bila **kita fokus pada aku dan pikiranku**. Selalu ada stress, ketegangan.

Cara mengatasinya bisa satu per satu selesaikan setiap hari. Percayalah banyak orang melakukan hal demikian. Selesaikan stress satu hari dengan minum, nonton film atau lari dari masalah atau kadang menghadapi masalah.

**Ada cara Kedua** adalah hidup secara spiritual. Semua masalah tetap ada tidak perlu menjadi pengembara. Kita bisa hidup spiritual di rumah dengan memperluas visi kita. Memperluas visi kita bahwa kita adalah human being, kita adalah manusia. Planet ini lebih dari 6 milyar mendekati 7 milyar manusia. Kita tidaklah unik.

Tubuh kita tidak unik. Masalah kita tidak unik, itulah cara hidup. Cara melihat hidup secara spiritual.

**“Saya gundah tidak dapat memakai sepatu sampai saya melihat orang tanpa kaki.”**

Kita melihat sesuatu dengan lebih jernih. Kita naik melampaui masalah kita. Masalah tetap ada. Tapi saya bukan satu-satunya orang yang menghadapi masalah ini.

Kemudian, pada waktu kita melihat masalah kita kita bisa membantu masalah orang yang mengalami hal sama. Kita melihat orang lain lebih susah, dan kita berubah. Sangat damai, very peaceful.

Kita menghadapi masalah dan kita melihat dengan pandangan lebih baik. Tidak pergi ke hutan. Tidak duduk 4 jam. Spiritual tidak berarti melakukan yoga 18 jam sehari atau jadi pengembara. Tapi mempunyai perspektif spiritual. Ini merupakan usaha yang panjang. Saya harus melihat dengan pandangan yang lebih besar. Perspektif yang lebih luas.

Silakan simak video youtube: **How to Deal with Life Disappointments (by Anand Krishna)**





[anand krishna vivekananda](#)

[Leave a comment](#) Posted on [August 1, 2018](#) [inspirasi rohani](#)

## Sabda Sang Guru 7 Pancha Yajna Kewajiban Untuk Berbagi Bagian ke 5

oleh **Bapak Anand Krishna**

Sumber Media Hindu Edisi 174 Agustus 2018

### **Ringkasan Tri Hita Karana dan Pancha Yajna**

**Faktor pertama** dari **Tri Hita Karana**, **Parahyangan** mencakup dua yajna yakni **Brahma** atau **Rishi Yajna** dan **Dewa Yajna**. Hubungan kita dengan wujud-wujud kehidupan yang lebih tinggi, bahkan Yang Tertinggi.

**Brahma Yajna:** Menjunjung tinggi nilai-nilai luhur nan mulia, nilai-nilai yang mengukuhkan, mempersatukan tidak memecah belah.

**Dewa Yajna:** menyadari adanya kemuliaan dalam segala wujud kehidupan termasuk binatang, serangga, burung, ikan, bebatuan, gunung, pohon, tumbuh-tumbuhan, laut dan ebagainya. Kita melakoninya dengan merubah cara pandang kita terhadap alam semesta, yang adalah Vishvarupa, Wujud Cosmis Sang Paramatma, Sang Kesadaran Agung, Hyang Maha Sadar, Hyang Sejati, Hyang Widhi.

.....

**Faktor kedua** dari **Tri Hita Karana**, **Pawongan** terkait hubungan kita dengan sesama manusia, termasuk leluhur, Yajna ke 3 **Pitru Yajna** dan Yajna ke 4 **Manushya Yajna**

**Pitru Yajna:** Belajar dari pengalaman leluhur. Apa yang menjadi kekuatan mereka, apa yang mesti ditiru dilestarikan. Dan, apa yang menjadi kelemahan mereka, apa yang mesti ditinggalkan, tidak diteruskan.

Matru Devo Bhava, Pitru Devo Bhava: Jika kita tidak menghormati melayani kedua orang tua kita, kelak janganlah mengharapkan anak-anak kita akan mengurus kita. Ingat Hukum Karma. Kita menuai hasil dari apa yang kita tanam.

**Manushya Jayna:** Manasa Seva adalah Madhava Seva. Melayani Sesama sama dengan Melayani Tuhan.

**Faktor ketiga dari Tri Hita Karana, Palemahan.** Yajna ke 5. Hubungan kita dengan wujud-wujud kehidupan yang lebih lemah dari kita. Sehingga kita perlu melindungi mereka demi kelestarian alam supaya tidak ada mata rantai yang terputus. Untuk menghindari dampak negatif terhadap kehidupan.





anand krishna panca yajna tri hita karena





[Leave a comment](#) Posted on [July 31, 2018](#) [inspirasi rohani](#)

## **Dari Nafsu Birahi Menuju Kasih**

### **Tiga Hal Utama tentang Cinta Kasih oleh Swami Vivekananda**

Seorang maharaja tua bertemu dengan seorang rishi di hutan. Sang maharaja sangat senang dan memohon sang rishi datang ke istana untuk menerima beberapa hadiah. Pada awalnya sang rishi menolak tetapi karena maharaja bersikeras akhirnya sang rishi menyetujuinya. Ketika sang rishi tiba di istana, dia melihat dan mendengar sang maharaja sedang berdoa, “Tuhan, beri saya lebih banyak ‘kekayaan, wilayah kekuasaan, kesehatan dan anak keturunan’.” Sang rishi kemudian bergegas ke luar meninggalkan istana. Sang maharaja berkata, “Rishi belum menerima hadiah dari saya, mengapa pergi?” sang rishi menjawab, “Saya tidak memohon kepada para pengemis. Ternyata Paduka berdoa mengemis pada Tuhan.” **Cinta Kasih selalu memberi.**

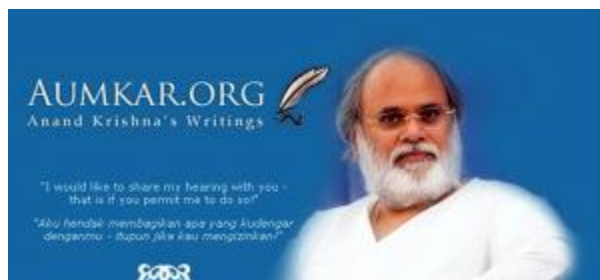
Bagi sang maharaja kekayaan, wilayah kekuasaan dan sebagainya lebih penting daripada Tuhan. Tuhan hanya sebagai alat, sarana pemberi kepuasan terhadap keinginannya. Seharusnya bukan demikian, **Cinta Kasih adalah tujuan bukan sarana.**

Seorang perempuan lemah melihat seekor harimau mendekati anaknya. Perempuan itu segera mengambil putranya dan menyelamatkannya. Padahal di lain waktu, saat melihat anjing menggonggong di jalan dia takut dan menghindarinya. **Cinta Kasih tidak mengenal rasa takut.**

Seseorang jatuh cinta pada seorang wanita. Akan tetapi wanita itu meninggal dan dia mencari penggantinya. Itu **bukan Cinta Kasih tapi materialisme.** Jika seorang pria dan wanita benar-benar saling mengasihi mereka akan memperoleh semua kekuatan yang diperoleh oleh para yogi. Karena **cinta kasih itu sendiri adalah Tuhan,** dan Tuhan ada di mana-mana.

Anda paham bahwa istri Anda (percikan) Tuhan, anak Anda (percikan) Tuhan. Tapi bisakah Anda mengasihi? Mungkin seseorang mempunyai cinta kasih sampai mati terhadap pasangannya, tapi melihat orang yang dicintainya mencium orang lain dia ingin membunuhnya. Ketika kita mencintai seseorang, apakah demi dia atau demi ego Anda?

**Sumber: Complete Works of Swami Vivekananda Volume 6 Lectures and Discourses Divine Love**



**Dari Nafsu Menuju Kasih oleh Bapak Anand Krishna**

**Kamasutra** mengimplikasikan bahwa hawa nafsu atau hasrat harus dikendalikan, ditata dan diatur secara memadai. Karena nafsu adalah energi, dan hasrat ialah energi.

Ada pepatah lama dalam bahasa Sansekerta, “Pemborosan Energi ialah Pemborosan Hidup.” Dikatakan juga bahwa, ” Energi ialah Kehidupan, dan Kehidupan ialah Energi.” Kita semua memiliki sekecil-kecilnya energi itu di dalam diri kita, dengannya kita hidup dan membuat anak. Energi seksual inilah yang memastikan kelanjutan kehidupan.

Jadi hawa nafsu, hasrat dan seks semuanya saling terkait. Mereka semua ialah manifestasi energi. Inilah energi yang menciptakan. Energi yang sama berada di balik kreatifitas kita di bidang lainnya, dan kemampuan untuk menganalisis.

Apa yang terjadi jika energi ini hanya digunakan untuk aktivitas seksual, misalnya bercinta, masturbasi, dll? Kita tak tersisa lagi energi untuk mengekspresikan kreatifitas kita pada bidang lainnya. Kita bisa jadi tetap produktif, tapi tak lagi kreatif. Sama halnya, kita dapat tetap berpikir, tapi tak dapat berpikir mendalam, menganalisis dan memilah-milah.

Di sisi lain, filsuf sibuk berfilosofi tentang hidup, sehingga tak tersisa lagi energi untuk sungguh-sungguh hidup, menikmati dan merayakan hidup.

Saya pernah bertemu dengan beberapa politisi yang begitu larut dalam politik sehingga tak tersisa energi untuk hal lainnya. Kasus ini terjadi juga dengan para profesional di bidang lainnya.

Inilah sebabnya kenapa para leluhur menasehati kita untuk mengatur kama secara efektif dan efisien. Tak ada larangan untuk memakai kama untuk aktivitas seksual. Kalau kamu mau menjadi Caligula, maka gunakan seluruh energimu untuk itu. Tak masalah. Kendati demikian, kalau kamu ingin menjadi kreatif di bidang lainnya, maka moderasi dalam aktivitas seksual akan bermanfaat.

Sama halnya, kalau kamu ingin menjadi kaya raya, maka kamu bisa mengarahkan seluruh energimu untuk mencari uang. Jangan pikirkan hal lainnya.

Hidup menawarkan pilihan yang tak terbatas. Hidup semuanya tentang pilihan-pilihan. Seorang filsuf bisa berfilosofi tentang tak memilih. Tapi itupun sebuah pilihan. Tak memilih sama juga dengan lebih memilih satu hal ketimbang yang lainnya.

Kita harus, oleh sebab itu, berpikir mendalam sebelum membuat pilihan. Kita harus menganalisis semua pilihan yang kita miliki, sebelum menetapkan satu pilihan di antara mereka. Ini juga alasan kenapa para murid dinasehati untuk menarik diri dari kegiatan seksual. Sepanjang tahun-tahun di sekolahan, mereka perlu memfokuskan energi mereka pada begitu banyak aktivitas lainnya sehingga konsentrasi atas seks tak ada gunanya.

Itu semua, kendati demikian, ialah sekedar pedoman perilaku. Bagaimana kita menggunakan energi kita – bagaimana kita memakai kama – sepenuhnya menjadi keputusan kita. Kita ialah tuan atas diri kita sendiri.

Ada sebuah fenomena berbunganya kama, ketika nafsu berubah menjadi kasih. Ini ialah sebuah fenomena universal. Kita semua dapat mengalaminya. Kita semua memiliki potensi untuk mendaki tingkatan yang lebih tinggi dari nafsu dan menggapai kasih.

Nafsu dan kasih, keduanya ialah manifestasi kama. Ketika kamu terobsesi dengan kemakmuran personal, kemakmuran keluarga, komunitasmu, lembagamu, ini mu dan itu mu – maka kamu menjadi penuh nafsu. Nafsu selalu egois dan mementingkan diri sendiri. Ia tak tahu bahasa tanpa pamrih.

Kasih, di sisi lain, tahu bahasa tanpa pamrih. Ia dapat berkarya untuk keuntungan semua, untuk kemakmuran semua, untuk kebaikan semua, untuk kemajuan dan pertumbuhan semua. Kasih ialah ketika kita sungguh memahami semangat di balik kata-kata, “Satu untuk Semua, Semua untuk Satu.”

Di antara nafsu dan kasih ialah tangga cinta. Dalam nafsu, kamu ialah kamu, dan aku ialah aku. Nafsu itu individualistik. Cinta ialah persaudaraan, persahabatan dan kebersamaan. Cinta ialah persatuan kamu dan aku. Cinta ialah perjumpaan individualitas kita yang tadinya berjarak. Cinta ialah di mana kita bertemu. Cinta ialah di mana aku untuk kamu, dan kamu untuk aku.

Mari kita ringkas:

- Nafsu ialah Kamu ialah Kamu, dan Aku adalah Aku, Nafsu ialah mengambil, mengambil, dan mengambil.
- Cinta (Barter) ialah Kamu dan Aku. Ini saling memberi dan menerima.
- Kasih ialah Semua, Semua, Semua. Ini adalah memberi, memberi, memberi.

Pada tingkatan nafsu, kama telah memproduksi para Alexander yang haus kekuasaan, para Mahmud dari Ghazna, para Genghis Khan, para Napoleon dan para Hitler.

level cinta, kita menjumpai para Mahtma Gandhi, para Martin Luther King dan para Mandela. Ini di mana kita peduli pada sesama.

Pada tingkatan kasih, kita bersua denga para Krishna, para Buddha, para Yesus, para Muhammad, dan makhluk spiritual lainnya. Ini ialah tahapan pelayanan tanpa pamrih.

Dikutip dari Artikel Bapak **Anand Krishna** : **Dari Nafsu Menuju Kasih**

<http://www.aumkar.org/ind/?p=199>



**YOGA & MEDITASI PROGRAM**  
Badan Sehat || Emosi Terkendali || Pikiran Tenang || Jiwa Bahagia

Setiap Selasa  
**MEDITASI, Ananda's Neo Self Empowerment**

Setiap Kamis  
**YOGA, Ananda's Neo Kundalini Yoga**

**Pukul 18.50 - 20.30 WIB**

Info: 082227774618

Pusat Meditasi & Yoga Yogyakarta  
J. Kalirejo Km. 2,5 - Perum Dupa Permai F1/B  
www.aksjogjakarta.org



**Ikuti Program E Learning  
Spiritual**

- + Neo Interfaith Studies
- + Neo Transpersonal Psychology
- + Ancient Indonesian History and Culture

[www.oneearthcollege.com](http://www.oneearthcollege.com)

[anand krishna](#) [kasih vivekananda](#)



[Leave a comment](#) Posted on [July 28, 2018](#) [inspirasi rohani](#)

## [Kasih Sadguru kepada Murid](#)



### 1. Guru Ikut Memikul Beban Murid

**Swami Vivekananda:** *Adalah lebih mudah menjadi Jivanmukta (bebas dari segala keterikatan dalam kehidupan ini) daripada menjadi seorang Acharya (dalam pengertian Sadguru atau*

*Pemandu Spiritual – ak). Sebab yang pertama (Jivanmukta – ak) memahami dunia ini sebagai mimpi dan tidak mempedulikannya; sementara, seorang Acharya memahami dunia ini sebagai mimpi, namun tetap peduli dan berkarya. Acharya harus menanggung beban murid; dan itulah alasan mengapa banyak penyakit muncul di dalam tubuh Acharya yang kuat. Sumber: Complete Works of Swami Vivekananda Volume 5 Notes from Lectures and Discourses on Bhakti Yoga*



**Bapak Anand Krishna:** *Memenggal kepala-ego dan meletakkannya di bawah kaki sang guru juga berarti menyerahkan segala beban kepadanya. Iman kita belum cukup kuat. Kita masih ragu-ragu, bimbang... maka, sesungguhnya kita belum pantas menyebut diri murid. Kita baru pelajar biasa. Sang murshid, sang guru siap sedia mengambil-alih seluruh bebanmu, asal kau siap menyerahkannya kepada dia. Justru tugas dia... Dia bagaikan perahu yang dapat mengantarmu ke seberang sana. Bila kau sudah berada di dalam perahu, untuk apa lagi menyiksa dirimu dengan buntalan berat di atas kepala? Turunkan buntalan itu dari kepala, letakkan di bawah. Perahumu, gurumu, murshidmu siap menerima tambahan beban itu. Bahkan, ia sudah menerimanya... walau berada di atas kepala, sesungguhnya beban itu sudah membebani gurumu.* Dikutip dari buku (Krishna, Anand. (2004). *Bhaja Govindam Nyanyian Kebijaksanaan Sang Mahaguru Shankara*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)



## 2. Guru Dikehendaki Keberadaan untuk Membantu Murid Melampaui Maya

*Seorang “Murid”, dalam pemahaman bahasa Sindhi, bahasa ibuku, adalah seorang yang memiliki “murad” atau keinginan tunggal yang sungguh-sungguh untuk mencapai kesadaran tertinggi. Silakan menyebut kesadaran tertinggi itu kesadaran murni, atau jika lebih suka dengan penggunaan istilah Gusti, atau Tuhan, maka gunakanlah istilah itu. Keinginan untuk menyadari kehadiran Gusti, Sang Pangeran, Hyang Maha Tinggi, atau Tuhan di dalam diri itulah keinginan tunggal yang dimaksud. Bila kita masih menginginkan sesuatu dari Tuhan, dan bukan Tuhan itu sendiri yang kita inginkan, maka kita belum menjadi murid. Murad kita, keinginan kita, masih belum sungguh-sungguh. Kita masih menginginkan manfaat dari Tuhan. Kita masih ingin memanfaatkan Tuhan. Dikutip dari buku (Krishna, Anand. (2010). *The Ultimate Learning Pembelajaran Untuk Berkesadaran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)*

**Maya atau Ilusi** mempunyai kekuatan untuk: 1. menyembunyikan sifat dasar yang sejati dan 2. menimbulkan kesan yang keliru sehingga yang tidak nyata tampak sebagai nyata. Kedua hal tersebut membuat Brahman (Tuhan) yang **Tunggal dan Esa** tampak sebagai: **Jiwa, Isvara** (Tuhan), dan **Alam Semesta**; tiga hal yang sesungguhnya hanya satu! Kita baru bisa mengerti tentang Maya, Ilusi (belum mengalami, mempraktekkan Non-Dualitas dalam kehidupan sehari-hari). Seperti disebutkan dalam Bhagavad Gita: *“Di antara beribu-ribu orang, belum tentu seorang pun berupaya untuk mencapai kesempurnaan diri. dan, di antara mereka yang sedang berupaya, belum tentu seorang yang memahami kebenaran-Ku.” Bhagavad Gita 7:3*



***Seorang Guru datang dalam hidup kita bukan karena kehendaknya, tetapi karena dikehendaki-Nya. Kedatangan Seorang murshid atau seorang guru dalam hidup kita “terjadi” karena dikehendaki oleh-Nya. Dikutip dari buku (Krishna, Anand. (2006). Kidung Agung Melagukan Cinta Bersama Raja Salomo. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)***

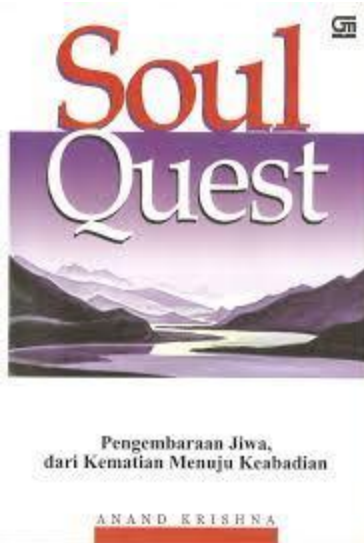
### **3. Seorang Master Berupaya Membebaskan Muridnya dari Ilusi dan Kebodohan**

Berikut Dialog Sai Baba dengan R.K. Karanjia, jurnalis senior Blitz News Magazine pada bulan September 1976 (Sumber: <http://www.saibaba.ws/articles2/blitz.htm>):

**Tanya:** *Dan apa yang Baba katakan nampaknya tidak banyak perbedaan atau dikotomi antara Tuhan dan manusia. Apakah saya benar?*

**Baba:** *Kita semua memiliki sesuatu dari Tuhan, percikan mulia di dalam diri kita. Semua manusia adalah mulia seperti Diri-Ku sendiri, tapi Jiwa yang mawujud lewat daging dan tulang (tubuh, ak) manusia. Satu-satunya perbedaan adalah bahwa mereka tidak menyadari kemuliaan ini. Mereka datang dalam penjara karma ini (lahir di dunia ini, ak) karena kesalahan-kesalahan dari banyak masa lalu kehidupan. (Sementara, ak) Aku telah mengambil bentuk fana ini atas kehendak bebas-Ku sendiri. Mereka terikat dengan tubuh sementara, Aku bebas dari perbudakan seperti itu. Perbedaan utamanya adalah bahwa mereka didorong kemari dan ke sana oleh keinginan, sementara Aku tidak memiliki keinginan, kecuali yang tertinggi, yaitu membuat mereka bebas dari segala keinginan. Sumber: Artikel Bapak Anand Krishna “Guru Shisya Parampara Sesuatu yang Unik dalam Budaya Hindu”, Majalah Bali Raditya 30 Desember 2017*





*Rishi Shuka adalah orang suci, sebelum meninggalkan raga, beliau berjanji kepada semua muridnya bahwa beliau akan terus menerus menjaga kehidupan dan memandu mereka sampai lepas dari siklus kehidupan dan kematian. Beliau mulai mendikte “catatan” (disebut Shuka Nadi) kepada seorang muridnya. Ada instruksi-instruksi yang diberikan kepada setiap murid, pada saat-saat kehidupan tertentu, ketika mereka benar-benar membutuhkannya. Koleksi beliau sangat besar, beliau telah memberikan catatan untuk 100.000 muridnya. Sumber: (Krishna, Anand. (2004). *Soul Quest, Pengembaraan Jiwa dari Kematian Menuju Keabadian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)*

#### 4. Kasih Guru terhadap Murid

**Adalah sebuah berkah yang luar biasa** bila kita mendengar bahwa apabila seseorang betul-betul berhasrat ingin moksha, maka Keberadaan menganggap dia sudah tidak cocok lagi dengan permainan dunia, kemudian Keberadaan akan menggerakkan Guru untuk menemui dirinya. Jadi bukan seseorang yang mencari Guru, tetapi Guru mengikuti Kehendak Keberadaan bertemu dengannya.

Bulan bisa mengalami gerhana, matahari bisa mengalami gerhana tapi kasih Guru tidak mengalami pasang surut. Guru akan melindungi murid seperti kelopak mata melindungi mata.

Bahkan kalau seorang Guru meninggal, Beliau akan tetap membimbingnya. Kalaupun Guru dan Murid sudah meninggal dalam kehidupan berikutnya sang murid tetap akan dipandu.....



**YOGA & MEDITASI PROGRAM**  
Badan Sehat || Emosi Terkendali || Pikiran Tenang || Jiwa Bahagia

Setiap Selasa  
**MEDITASI, Ananda's Neo Self Empowerment**

Setiap Kamis  
**YOGA, Ananda's Neo Kundalini Yoga**

**Pukul 18.50 - 20.30 WIB**

Info: 082227774618

Pusat Meditasi & Yoga Yogyakarta  
J. Kalirejo Km. 2,5 - Perum Dupa Permai F1/B  
www.aksjogjakarta.org

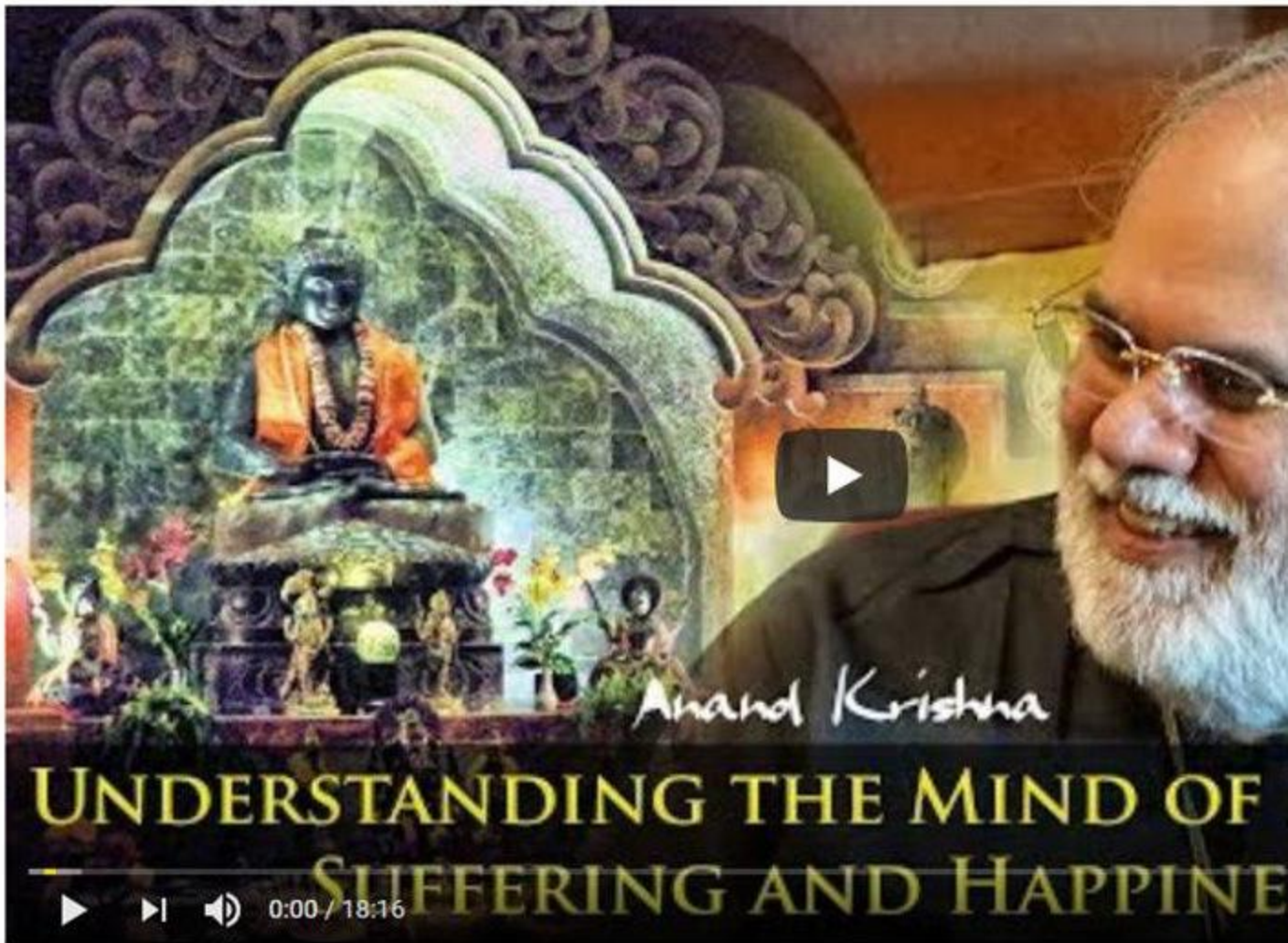


**Ikuti Program E Learning  
Spiritual**

- + Neo Interfaith Studies
- + Neo Transpersonal Psychology
- + Ancient Indonesian History and Culture

[www.oneearthcollege.com](http://www.oneearthcollege.com)

[anand krishna guru murid vivekananda](#)



[Leave a comment](#) Posted on [July 25, 2018](#) [inspirasi rohani](#)

## **Refleksi: Belajar Pandangan Buddha tentang Sengsara dan Bahagia lewat Bapak Anand Krishna**

Kita pernah mengalami sakit, sudah mengalami masa tua (bagi yang usianya sebaya saya), sering melihat orang sakit, orang yang sedang sekarat mendekati ajal dan bahkan takziah ke orang yang sudah meninggal. Akan tetapi mengapa pengaruhnya tidak sebesar pengaruh hal yang sama terhadap Pangeran Siddharta?

Siddharta sejak kecil berada dalam istana yang tertutup sehingga Beliau tidak dapat melihat penderitaan yang dialami oleh masyarakat. Pada waktu ada kesempatan Beliau melihat di luar istana dan kemudian berbicara dengan teman sekaligus kusir keretanya.

Apakah saya akan menjadi tua, rambut memutih dan kekuatan saya melemah? Apakah saya akan mengalami sakit? Apakah saya juga mengalami kematian? Konfirmasi dari teman Beliau membuat Beliau berpikir. Aku masih muda, tapi suatu kali saya akan menjadi tua, mengalami sakit, sekarat dan bahkan meninggal. Apakah kita akan terus-menerus melakukan pengulangan demikian berkali-kali. Bukankah hal demikian itu membuat kita merasa sengsara?

Pasti ada suatu hal yang sederhana yang menyebabkan kita sengsara. Bila aku tahu penyebabnya, maka aku akan menemukan solusinya. Buddha menganalisa sampai makan waktu sekitar 6 tahun.

Bapak Anand Krishna sedang berbicara dengan semua peserta satsang, ada yang bahagia, ada yang biasa dan sebagainya. Akan tetapi bila pada saat itu datang kabar berita orang yang kita kasihi meninggal dunia, maka akan muncul duka. Boleh jadi orang yang kita kasihi meninggal kemarin sore atau 1 hari yang lalu. Akan tetapi sebelum mendengar berita kita biasa saja. Begitu mendengar kita baru merasa sengsara. Ini pasti ada sebabnya.

Bapak Anand Krishna menyampaikan ada pasangan yang berbahagia dan salah satunya selingkuh. Keadaan tetap seperti biasa sampai dia mendengar perselingkuhan itu, sesudah itu baru merasa sengsara.

Buddha menganalisa dan kesimpulannya adalah “mind” yang membuat kita sengsara.

Bapak Anand Krishna mulai di dalam satsang dengan pembukaan: Banyak alasan yang membuat kita sengsara dan hanya ada satu alasan yang membuat kita bahagia. Kalaupun kita sudah menemukan alasan yang membuat kita bahagia, maka pertanyaan itu tidak akan muncul.

Mengapa Buddha menyampaikan bahwa meditasi akan membuat bahagia?

Meditasi membuat kita dapat mengelola mind?

Buddha telah menemukannya, Bapak Anand Krishna telah membuktikannya dengan mengalaminya, oleh karena itu Beliau menyampaikan satsang ini. Silakan para pemirsa mencobanya.....

Silakan simak **Video Youtube Understanding the Mind of Buddha: Suffering and Happiness by Anand Krishna**

[anand krishna bahagia buddha mind sengsara](#)



[Leave a comment](#) Posted on [July 20, 2018](#) [yoga meditasi](#)

## [Melepaskan Keterikatan dengan Latihan Pengaturan Napas](#)



## **Fokus atau Konsentrasi Membuat Kita Sukses**

**Swami Vivekananda:** Perbedaan utama manusia dan hewan adalah fokus atau konsentrasi. Kesuksesan dalam pekerjaan adalah hasil dari fokus atau konsentrasi. Prestasi yang tinggi dalam bidang musik, seni dan lain-lain adalah hasil fokus atau konsentrasi. Hewan sulit melakukan konsentrasi. Para pelatih hewan menemukan bahwa hewan terus-menerus lupa apa yang dikatakan kepadanya. Sulit bagi hewan memfokuskan perhatiannya (*Kita paham bahwa monyet itu sangat liar dan kita mempunyai istilah pikiran liar kita seperti monyet, selalu berpindah-pindah fokus, penulis*). Bahkan perbedaan orang yang sukses dan yang tidak sukses adalah perbedaan tingkat konsentrasi.

Kita semua fokus atau terkonsentrasi pada hal-hal yang kita sukai. Ibu sangat mencintai wajah anak kecilnya, wajah itu dianggap wajah paling indah di dunia, pikiran ibu terkonsentrasi pada anak kecilnya. Kita semua memusatkan pikiran kita pada hal-hal yang kita sukai. Ketika mendengar musik yang indah, telinga kita memperhatikan, memusatkan pendengaran pada musik tersebut. Seorang workaholic terfokus pada pekerjaannya sepanjang waktu. (*Bukan hanya hal yang menyenangkan, pikiran kita juga fokus atau terkonsentrasi pada masalah-masalah yang tidak kita sukai, penulis*)

## **Konsentrasi Mengakibatkan Keterikatan**

Masalah besar yang timbul akibat konsentrasi adalah bahwa kita tidak bisa mengendalikan pikiran kita. Obyek konsentrasi kita seolah-olah menarik pikiran kita dan memegangnya dengan erat. Kita mendengar nada merdu atau melihat lukisan yang indah dan pikiran kita dipegang oleh obyek konsentrasi dan kita tidak bisa melepaskan perhatian darinya.

Jika saya (*Swami Vivekananda*) menyampaikan pembicaraan yang Anda sukai, pikiran Anda menjadi terkonsentrasi pada apa yang saya bicarakan. Saya mengambil pikiran Anda dan Anda fokus pada pembicaraan saya dan melupakan diri Anda sendiri. Perhatian kita dipegang oleh berbagai hal, dan tidak memikirkan diri kita sendiri.

Pertanyaannya adalah apakah konsentrasi ini dapat dikembangkan dan bisakah kita menjadi Master, Tuan dari pikiran kita sendiri. Kita konsentrasi pada suatu hal tapi tetap bisa mengendalikan diri, bukan terkendali atau pikiran kita terpegang oleh obyek konsentrasi. Bahaya dari pengembangan kekuatan konsentrasi adalah bahaya memusatkan pikiran pada obyek dan kita tidak bisa melepaskannya sesuka hati kita. Keadaan keterikatan ini menimbulkan penderitaan yang besar. Hampir semua penderitaan kita disebabkan oleh pemusatan pikiran kita pada hal tertentu dan kita tidak dapat melepaskannya. Jadi kita harus belajar tidak hanya berfokus pada suatu hal yang kita sukai secara eksklusif, tetapi juga bagaimana cara melepaskan keterikatan tersebut. Keduanya harus dikembangkan bersama agar aman bagi diri kita.

**Sumber: Complete Works of Swami Vivekananda Volume 6 Lecture n Discourses Concentration**



Berikut Latihan Meditasi di Anand Ashram untuk melepaskan keterikatan dengan latihan pernapasan seperti disampaikan dalam buku panduan (Krishna, Anand. (2016). *Ananda's Neo Self Empowerment, Seni Memberdaya Diri bagi Orang Modern*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)

Kita tidak akan menyampaikan cara latihan dengan detail, silakan ikuti latihan di Anand Ashram.

### **Melepaskan Keterikatan lewat Latihan Bernapas dengan Benar**

*“Jadilah Penguasa Mind (Gugusan Pikiran dan Perasaan) daripada dikuasai oleh Mind.” – Petuah Jepang –*

*“Ia yang berhasil menguasai Mind (Gugusan Pikiran dan Perasaan)-nya, sesungguhnya telah menguasai semesta.” – Guru Nanak, Mistik –*

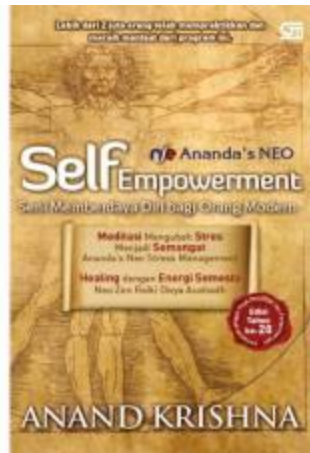
.....

**KONSENTRASI DAN MEDITASI** adalah dua kata yang berbeda. Sebagai teknik, keduanya berbeda, sehingga hasil akhir yang akan dicapai pun berbeda. Mengacaukan pemahaman dan terapan keduanya akan menghambat pertumbuhan hasil pencapaian pelatihan meditasi.

Konsentrasi adalah pemusatan perhatian dan pikiran pada sesuatu objek, baik abstrak maupun konkret. Meditasi adalah sebaliknya, membebaskan pikiran dari upaya pemusatan.

**DENGAN KATA SEDERHANA**, membuyarkan pikiran dari tugasnya berpikir. Lazim dikenal dengan istilah relaks, bebas dari ketegangan berpikir. Pikiran pun perlu dikendurkan, bahkan lepas dari aktivitas berpikir.

**Sumber:** Buku Panduan (Krishna, Anand. (2016). *Ananda's Neo Self Empowerment, Seni Memberdaya Diri bagi Orang Modern*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)



.....

Keterikatan kita (fokus, konsentrasi kita) pada hal-hal yang menjengkelkan, yang tidak menyenangkan, hal yang menyedihkan sering membuat kita stress dan bahkan bisa menyebabkan berbagai penyakit. Sebaliknya fokus atau konsentrasi kita pada hal-hal yang menyenangkan membuat keterikatan, dan kita sulit untuk melepaskannya.

Dari pengalaman kami, pada waktu kita sedang stress (keterikatan erat dengan hal yang tidak kita sukai) dengan melakukan latihan napas yang benar, fokus perhatian kita beralih pada napas yang masuk dan keluar dan kita bisa terlepas dari keterikatan terhadap hal yang membuat kita stress. Demikian juga keterikatan kita terhadap obyek-obyek tertentu, dengan memindahkan perhatian pada napas yang masuk dan keluar kita bisa melepaskan diri dari tarikan obyek tersebut.

Dengan memperhatikan napas, dari pengalaman kami, ternyata pikiran kita menjadi jernih dan kita bisa menemukan solusi bagi permasalahan yang membuat kita stress. Juga kita bisa menyadari bahwa kita tidak boleh terikat dengan obyek yang menyita pikiran kita.

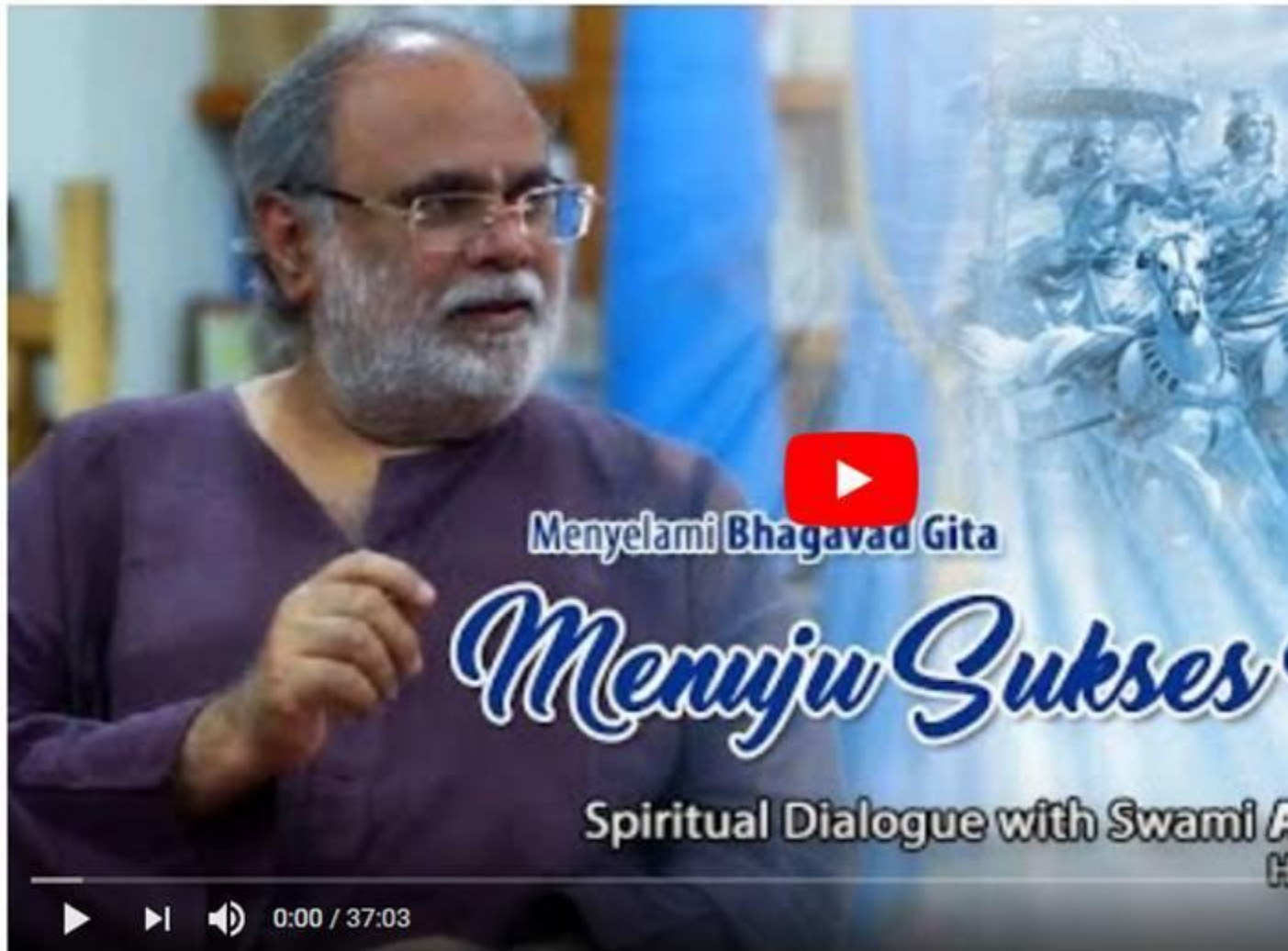
Untuk masalah keterikatan terhadap trauma yang membuat emosi kita terpendam, kita bisa mencari akarnya. Kita akan menemukan bahwa pemendaman emosi merupakan masalah utama kita. Pemendaman emosi itulah yang menyebabkan stress dan mengakibatkan berbagai macam penyakit. Kita ingin marah; kita ingin rnenjerit, kita ingin teriak, tetapi menahan diri. Kita memaksa untuk menahan diri. Karena tidaklah sopan bagi seseorang untuk marah-marah, berteriak, atau menjerit. Setidaknya demikian yang telah diajarkan kepada kita. “memaksa” berarti menutup outlet, menutup saluran untuk membuang sampah berupa emosi yang terpendam. Latihan Voice Culturing merupakan solusi bagi permasalahan ini.

Pengalaman kami yang mempunyai kebiasaan batuk karena alergi terhadap sesuatu, bila kami berada di kamar sendirian, dengan memperhatikan napas yang teratur, rasa gatal di leher pun bisa mereda.

Intinya, pada waktu kita menyadari adanya keterikatan, kita “pause” sejenak, melakukan pernapasan dengan benar dan kita akan mendapatkan kejernihan pengendalian pikiran kembali.



[anand ashram](#) [anand krishna](#) [neo self empowerment](#)



[Leave a comment](#) Posted on [July 18, 2018](#) [inspirasi rohani](#)

**Ooh! Ternyata Kita Hidup dalam Dunia Maya, Ilusi! Betulkah Demikian?**



### **Keinginan Manusia Sulit Terpenuhi**

**Swami Vivekananda (1863-1902)** mengatakan bahwa kita tidak perlu kembali ke zaman prasejarah, karena adalah fakta pada saat ini mirip seperti dua ribu tahun yang lalu. Kita tidak menemukan kepuasan dari keinginan yang tidak terbatas. Tidak ada akhir dari keinginan kita. Ketika kita berupaya memenuhi keinginan, kesulitan itu datang.

Bahkan pikiran yang sederhana di masa lalu yang hanya ingin beberapa hal, tidak dapat terpenuhi. Saat ini ketika kemajuan zaman meningkat dengan pesat, keinginan tetap tidak dapat terpenuhi juga. Kita berjuang menyempurnakan sarana pemenuhan keinginan, akan tetapi besaran keinginan meningkat juga.

**Swami Vivekananda** kemudian menjelaskan bahwa untuk memenuhi keinginan yang tidak bisa diperoleh tersebut manusia minta bantuan kekuatan lain. Selanjutnya Swami Vivekananda menyampaikan perkembangan Wujud Pembantu Pemenuhan Keinginan tersebut mulai dari dewa sampai dengan Tuhan. Kita bisa bicara besar, menjadi filsuf, akan tetapi ketika pukulan kehidupan datang kita tetap minta bantuan dari kekuatan dari luar. Di akhir tulisan Swami Vivekananda menyinggung tentang Maya atau Illusi. Untuk melepaskan diri dari jerat maya perlu dibantu orang kuat yang telah keluar dari jerat maya.

Sumber: **Complete Works of Swami Vivekananda Volume 1 Lecture n Discourses Soul n God**

### **Maya atau Illusi**

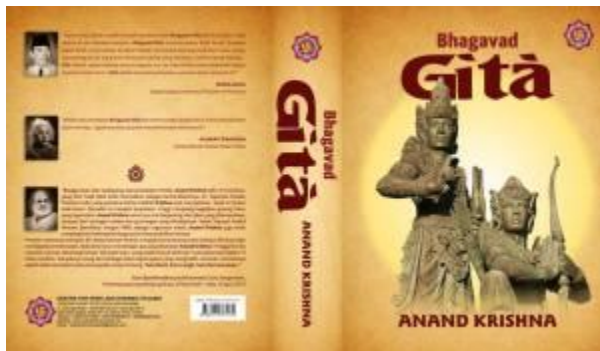
Kita baru bisa **memahami** (belum mengalami, mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari) **Maya, ilusi** yang mempunyai kekuatan untuk:

1. menyembunyikan sifat dasar yang sejati dan
2. menimbulkan kesan yang keliru sehingga yang tidak nyata tampak sebagai nyata.

Kedua hal tersebut membuat **Brahman (Tuhan)** yang Tunggal dan Esa tampak sebagai: **Jiwa, Isvara (Tuhan), dan Alam Semesta**; tiga hal yang sesungguhnya hanya satu!

Kemampuan maya terpendam, tetapi bila menjadi nyata, ia akan mengambil wujud **manas, pikiran**. Pada waktu itulah benih pohon yang besar (yaitu alam semesta) mulai bertunas, menumbuhkan daun **dorongan mental (vasana)** dan **kesimpulan mental (sankalpa)**. Jadi, seluruh dunia objektif ini hanya berkembang biak dari **manas**. **Maya, ilusi**-lah yang menimbulkan khayal adanya **Jiwa, Isvara (Tuhan), dan Alam Semesta**.

Dari uraian di atas kita lanjutkan dengan pemahaman dari buku (**Krishna, Anand. (2014). Bhagavad Gita. Jakarta: Pusat Studi Veda dan Dharma**) #SpiritualIndonesia via #BhagavadGitaIndonesia



### **Sangat Sulit Melampaui Maya, Ilusi, Hijab**

*“Di antara beribu-ribu orang, belum tentu seorang pun berupaya untuk mencapai kesempurnaan diri. dan, di antara mereka yang sedang berupaya, belum tentu seorang yang memahami kebenaran-Ku.” Bhagavad Gita 7:3*

*Kesempurnaan diri adalah kesempurnaan dalam **Jnana** (Pengetahuan Sejati yang mesti dialami sendiri) dan **Vijnana** (ilmu, dalam pengertian sains, mengajarkan kita untuk menerjemahkan pengetahuan sejati yang kita peroleh, telah kita alami ke dalam bahasa keseharian hidup). Banyak di antara kita yang sudah merasa puas dengan apa yang kita baca dalam kitab-kitab tebal, seperti yang ada di tangan kita saat ini. Hanyalah segelintir saja yang berupaya untuk memperoleh pengalaman pribadi.*

*Dan di antara segelintir yang sedang berusaha demikian pun, belum tentu satu orang yang mencapai kesempurnaan, dalam pengertian memahami kebenaran-Nya – Kebenaran Jiwa Agung.*

*Pengamatan Krsna merupakan tantangan bagi siapa saja – Tantangan bagi setiap orang yang menganggap dirinya berketuhanan, berkeyakinan, berkepercayaan, dan sebagainya. Adakah kita memuja-muja Tuhan, menyembah Tuhan untuk mendekatkan diri dengan-Nya, atau justru untuk menjauhkan diri dari-Nya?*

*Setiap doa untuk hal-hal bersifat duniawi – untuk mendapatkan rezeki, pekerjaan, jodoh, anak dan sebagainya – tidak mendekatkan diri kita dengan Tuhan. Dikutip dari buku dari buku (Krishna, Anand. (2014). **Bhagavad Gita**. Jakarta: Pusat Studi Veda dan Dharma) #SpiritualIndonesia via #BhagavadGitaIndonesia*

Berarti pada uraian **Swami Vivekananda** tentang keinginan yang sulit terpenuhi, bila kita **berdoa untuk hal-hal duniawi** tersebut kita telah terjat semakin dalam dalam **maya, ilusi**.

#### **4 Macam Panembah Mulia**

***“Adalah empat jenis panembah mulia yang memuja-Ku, Bharatarsaba (Arjuna, Banteng Dinasti Bharata) – seorang yang sedang mengejar dunia benda; seorang yang sedang menderita; seorang pencari pengetahuan sejati; dan seorang bijak.” Bhagavd Gita 7:16***

*Mereka yang sedang mengejar harta-benda; mereka yang sedang mengejar kekuasaan duniawi – kemudian menyisihkan waktu untuk berdoa, menyisihkan sebagian dari penghasilannya untuk beramal saleh – mereka pun panembah yang sudah berbuat baik. mereka pun mulia adanya. Apa yang mereka lakukan adalah kemuliaan, perbuatan yang mulia.*

*Kelompok Kedua adalah mereka yang sedang menderita, barangkali sakit, barangkali stres, barangkali miskin – atau ada penderitaan lain. Mereka berdoa supaya bisa bebas dari penderitaan. Bagi Krsna, mereka pun telah berbuat mulia. Mereka pun panembah. Mereka tidak mengetuk pintu seseorang yang zalim atau bersekongkol dengan pihak yang berada dalam kubu adharma. Mereka tidak mencari jalan pintas atau jalan adharma untuk mengakhiri penderitaan.*

*Kelompok Ketiga adalah para pencari pengetahuan sejati, kebenaran sejati. Termasuk kita semua yang sedang membaca tulisan ini – kemungkinan besar – berada dalaam kelompok ketiga ini. Anda membeli buku ini dengan tujuan tersebut. Anda tidak membelinya untuk menjadi kaya-raya dalam sekejap. Anda tidak membelinya untuk mendapatkan voucher untuk masuk surga. Tidak. Anda membeli dan sedang membacanya untuk mengenal diri, untuk meraih pengetahuan sejati.*

*Namun, di atasnya adalah Kelompok Keempat, kelompok yang bijak.*

***“Di antaranya seorang bijak adalah yang utama, terbaik – karena ia senantiasa menyadari hakikat dirinya, mengidentifikasikan dirinya dengan Jiwa, dengan-Ku; dan, memiliki semangat manembah, devosi. Seorang bijak yang menyadari hakikat-Ku, amat sangat mengasih-Ku, dan Aku pun sangat mengasihinya.” Bhagavad Gita 7:17***

***“Semuanya memang mulia (keempat jenis panembah tersebut sama-sama mulia). Kendali demikian, seorang bijak yang sesungguhnya adalah diri-Ku sendiri; demikian pendapat-Ku. Seorang Panembah yang gugusan pikiran serta perasaannya; intelegensia dan kesadarannya selalu terpusatkan pada-Ku, larut di dalam-Ku, dan mencapai-Ku, yang mana adalah tujuan tertinggi.” Bhagavad Gita 7:18*** Dikutip dari buku (Krishna, Anand. (2014). *Bhagavad Gita*. Jakarta: Pusat Studi Veda dan Dharma) #SpiritualIndonesia via #BhagavadGitaIndonesia

## **Kedekatan dengan Sang Sutradara untuk Mengakhiri Maya, Ilusi**

***“Ketika seorang bijak menyadari segala sesuatu sebagai perwujudan-Ku, perwujudan Tuhan; kemudian dengan kesadaran demikian, ia memuja-Ku – maka ketahuilah bahwa ia telah mencapai ujung kelahiran dan kematiannya. Inilah kehidupannya yang terakhir. Seorang seperti itu sungguh sukar ditemukan.” Bhagavad Gita 7:19***

.....

*“Maya – Kekuatan yang bersifat ilusif memberi kesan “ada” padahal “tidak ada”. Maya memang diciptakan untuk memfasilitasi pertunjukan-Nya di atas panggung dunia ini. Seperti halnya para penyelenggara pertunjukan modern menggunakan sound system, lighting, dan berbagai peralatan mutakhir lainnya untuk memeriahkan pertunjukan – pun demikian Tuhan menggunakan maya untuk menciptakan berbagai ilusi!*

.....

*SANG SUTRADARA MENJELASKAN HAL ITU kepada seorang sohib, seorang yang dipercayainya, dicintainya, disayanginya. Ia tidak akan membuka semua kartunya di depan siapa saja. Tidak. Demikian pula dengan Krsna dalam Gita. Ia menjelaskan hal-hal yang terjadi di belakang panggung. Ia menjelaskan cara kerja alam semesta kepada Arjuna yang memang layak untuk mendengarkannya.*

.....

*UNTUK KELUAR DARI ILUSI ITU. Untuk mengetahui ihwal di balik panggung, kelayakan Arjuna hanyalah satu. Yaitu, “kedekatan”nya dengan Krsna. Hubungannya dengan Krsna. Inilah kelayakan Arjuna. Dekatilah Sang Sutradara – dan Ia akan membuka, mengungkapkan segala rahasia, sebagaimana yang terjadi antara Krsna dan Arjuna.*

*Dengan memuja-muji pertunjukan-Nya, dengan mengagumi ilusi-Nya – kita menjadi penonton yang baik. Namun hanyalah dengan cara bersahabat dengan-Nya – maka, Ia akan mengajak kita ke ruang rahasia-Nya.*

*Bersahabatlah dengan-Nya! Dan, landasan bagi persahabatan adalah cinta-kasih, cinta-kasih yang tulus. Inilah kelayakan Arjuna yang mana mesti menjadi kelayakan diri kita juga. Lima huruf dalam kata “Cinta” atau “Kasih” mengandung semua huruf dari semua kata. Dikutip dari*

buku (Krishna, Anand. (2014). *Bhagavad Gita*. Jakarta: Pusat Studi Veda dan Dharma)  
#SpiritualIndonesia via #BhagavadGitaIndonesia

Untuk lebih detailnya silakan baca ulang **Percakapan Ketujuh Jnana Vijnana Yoga**.



[anand krishna ilusi maya](#)

[Leave a comment](#) Posted on [September 23, 2014](#) [Renungan Gita](#)

## [Renungan Gita tentang Menjadi Diri Sendiri](#)

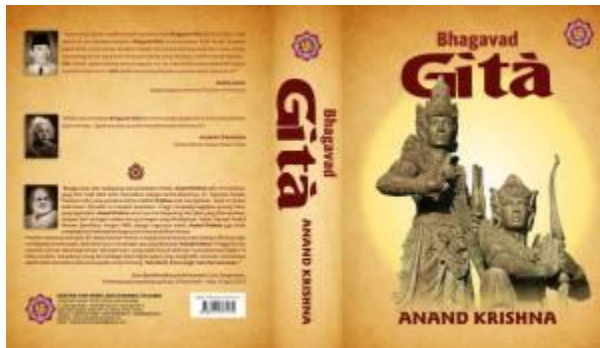
Selama ini kita terombang-ambing oleh penilaian orang lain. Kita sedih saat dicaci dan senang saat dipuji. Hal demikian terjadi karena kita mengidentitaskan “aku” sebagai badanku, indraku, pikiran dan perasaanku.

Coba perhatikan: ini pakaianku, maka jelas aku tidak sama dengan pakaian, aku adalah pemilik pakaian. Kala pakaianku sobek, aku tidak sobek.

Demikian pula aku bukan badanku, indraku, gugusan pikiran dan perasaanku. Aku adalah Jiwa yang bersemayam di dalam badan. Kala badanku rusak, maka aku tidak rusak.

*Kita perhatikan penampilan para pemimpin kita di layar televisi. Ada yang berpakaian wah, ada yang memakai sorban sebagai identitasnya, ada pula yang sederhana memakai baju putih jahitan pasar. Semestinya kita menilai pemimpin dari jiwanya yang terungkap lewat tindakannya, bukan dari pakaian yang dikenakannya.*

Jiwa inilah identitas diri kita yang sesungguhnya. Bukan badan, bukan indra, bukan *mind* atau gugusan pikiran dan perasaan. Jiwa adalah hakikat diri kita, hakikat diri setiap makhluk.



Cover Buku Bhagavad Gita

*“Ketahuilah wahai Arjuna, itulah sifatmu yang sebenarnya. Tidak ada yang dapat mencelakakanmu. Kau kekal abadi. Kau bukan badan, kau penghuni badan ini.” demikian kiranya maksud Krsna dalam BG 2:23*

*“Senjata tidak dapat membunuh-Nya – membunuh Jiwa yang menghidupi badan. Api tidak dapat membakar-Nya, Air tidak dapat membasahi-Nya, dan Angin tidak dapat mengeringkan-Nya.”*

*“Ketahuilah wahai Arjuna, itulah sifatmu yang sebenarnya. Tidak ada yang dapat mencelakakanmu. Kau kekal abadi. Kau bukan badan, kau penghuni badan ini,” demikian kiranya maksud Kṛṣṇa.*

*Suka dan Duka, Pasang dan Surut, Panas dan Dingin – semuanya ini memang terjadi, tidak dapat dielakkan. Namun segalanya adalah tidak permanen. Dalam suka Anda ada, dalam duka pun Anda tetap ada. Sadarilah bahwa cacian orang, makian orang tidak dapat mencemari Anda.*

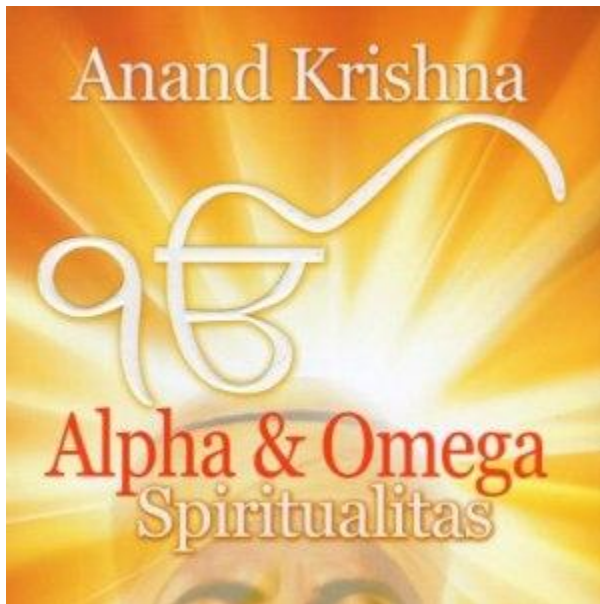
*Pada saat yang sama, sadari pula bahwa pujian orang pun tidak dapat menambah sesuatu pada diri Anda. Jangan gelisah akan cacian dan makian orang – jangan pula menjadi sombong karena pujian orang. Begitulah Anda, itulah Anda. Jangan terombang-ambing karena apa yang dikatakan oleh orang. Jadilah diri Anda sendiri!” (Krishna, Anand. (2014). Bhagavad Gita. Jakarta: Pusat Studi Veda dan Dharma)*

[anand krishna bhagavad gita](#)

[Leave a comment](#) Posted on [September 22, 2014](#) [Renungan Diri](#)

# Price tag yang digantung pada Komoditi Mall Dunia dan Kehormatan Sejati

Sering ke Mall? Sering ngintip *price tag* yang digantung pada baju, tas, arloji dan barang-barang lainnya, sebelum membeli? Harganya sepadan dengan isi dompet atau kartu atm kita? Kaidah penawaran dan permintaan adalah dasar penentuan nilai *price tag*. Bahkan kini keadilan pun diberi nilai, diberi *price tag*. Begitulah cara “dunia” menghargai sesuatu. Bagaimana dengan nilai kehormatan sejati?



Cover Buku Alpha Omega

*“Jam tangan yang costnya barangkali tidak lebih dari 10 juta rupiah, dipasangi price tag 100 juta rupiah, dan Anda membelinya. Bagaimana bisa? Kok mau? Karena ‘merek’-nya. Berarti Anda membayar 10 kali lipat dari harga sesungguhnya, hanya karena ‘merek’. Anda membayar 10 juta untuk jam tangan, dan 90 juta untuk ‘merek’. Demikianlah system penghargaan pasar yang ditentukan oleh para penjual dan diamini oleh para pembeli.*

*“Kesejatian atau kebenaran apa yang akan Anda peroleh dari pasar dunia? Price tag tidak mencerminkan apa-apa. Semuanya ditentukan oleh kaidah-kaidah ekonomi, kaidah penawaran dan permintaan. Di Pasar Dunia ini, keadilan pun diperjualbelikan. Maka, janganlah berharap banyak dari dunia benda. Temukan kesejatian, kebenaran, kepuasan, dan kebijaksanaan di dalam diri Anda sendiri.*

*“Jangan pula percaya pada pujian dan makian yang Anda peroleh dari dunia. Semua itu price tag, penghargaan oleh pasar berdasarkan kaidah penawaran dan permintaan. Ketika Anda*



*'belum dibutuhkan', maka tidak dipasang harga. Ketika Anda 'dibutuhkan' maka dipasang harga, bahkan diberi gelar kehormatan. Ketika 'politically incorrect', seorang pahlawan disiasikan, ketika 'politically correct', kesia-siaan pun dihargai. Janganlah menjadi bagian dari permainan gila.*

*"Kehormatan sejati adalah apa yang Anda peroleh dari jiwa dan oleh jiwa. Kehormatan sejati adalah kasih yang Anda peroleh dari para Sadguru dan sesama panembah. Kehormatan sejati adalah rasa hormat yang muncul dari diri Anda bagi sesama makhluk." (Krishna, Anand. (2013). Alpha & Omega Japji bagi Orang Modern. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)*

[alpha omega anand krishna](#)

[Leave a comment](#) Posted on [September 21, 2014](#) [Kisah Sepasang Pejalan](#)

## **Pengaruh Istri terhadap Anak, Perkawinan Bagian 2: Perjalanan dari Aku menjadi Kita, dari Pasangan Hidup menjadi Sahabat dalam Tugas Suci**



Foto bersama 3 anak di tahun 90-an

### **Laki-Laki Mencari Nafkah, Istri Mengelola Keuangan**

*"Laki-laki dan perempuan memang memiliki tugas dan kewajiban masing-masing. Pria bekerja menggunakan otot dan pikirannya. Perempuan bekerja dengan menggunakan hati dan pikirannya. Zaman dulu, pekerjaan diluar rumah banyak menggunakan otot. Tidak seperti sekarang. Mesin dan computer belum dikenal oleh masyarakat luas, maka pantaslah bila seorang lelaki bekerja diluar rumah. Sementara, pekerjaan rumah menjadi tanggung jawab*

*seorang perempuan.”* (Krishna, Anand. (2006). *Saptapadi, Tujuh Langkah Menuju Keluarga Bahagia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)

Kami berdua mengikuti orang tua dan mertua, menjadi keluarga tradisional, suami yang mencari nafkah dan istri yang mengelola keuangan. Istri kami walau seorang sarjana ekonomi akan tetapi tidak bekerja, karena ikut suami pindah-pindah tempat kerja. Istri fokus mengelola rumah tangga, keuangan dan membina anak.

Ketika saya menempuh pendidikan di Canada, saya baru tahu bahwa di negara maju baik suami maupun istri bekerja. Kemudian di belakang hari, saya juga tahu bahwa hampir semua teman-teman perempuan SMA saya sekarang bekerja. Dan itu sudah merupakan kebutuhan zaman. Mempelajari buku *Saptapadi*, saya paham bahwa kedua suami-istri bekerja tidak bermasalah, asal dapat mencari jalan keluar membina anak-anak mereka. Mungkin sudah merupakan hukum alam bahwa mereka yang merepotkan orangtua atau mertua untuk membantu “momong”, merawat anak, maka saat tua pun dia akan dititipi untuk “momong”, merawat cucu gantian. Dan, mereka yang suka menitipkan anak di Tempat Penitipan Anak, seperti di Luar Negeri, maka ada kemungkinan di hari tua mereka ditipkan oleh anak mereka di Panti Wredha atau Panti Jompo.

Saya dan istri membayangkan bahwa di hari tua kami tidak ikut anak, hidup mandiri dan mungkin ada famili atau handai-tolan yang ikut mengawasi kehidupan kami sebagai orang yang tua. Sehingga terpikir bagi kami untuk apa berumur panjang jika merepotkan banyak orang? Selagi masih dikaruniai kesehatan, kami harus memanfaatkan untuk membuat hidup yang lebih berkualitas.

Saya hanya bisa berterima kasih kepada istri yang telah melepaskan keinginannya untuk bekerja sesuai dengan pendidikan yang telah diperolehnya. Saya juga mengingatkan anak-anak saya, bahwa mereka bisa tumbuh berkembang karena pengorbanan seorang ibu. Praktis sampai saat ini saya dan istri saya mengurus rumah tangga tanpa pembantu. Dan, itu saya lihat juga dilakukan pasangan suami-istri di negara maju, seperti di Canada saat saya menempuh pendidikan lanjutan dan saat istri saya sempat menemani saya di sana. Untuk memelihara pekarangan rumah, biasanya secara rutin kami panggil pekerja, sedangkan untuk mengantar anak istri, kebetulan Hyang Maha Kuasa selalu memberikan pengemudi yang baik. Setelah pensiun mau tidak mau saya sendiri yang mengantar anak dan istri. Istilah teman-teman kami, “ternak-teri”, anter anak anter isteri.

Anak-anak saya beruntung karena pandangan hidup mereka sejak kecil tidak dipengaruhi oleh pembantu yang mungkin saja intelegensianya tidak begitu tinggi. Akan tetapi keluarga model begini merupakan transisi, yang suatu kali masuk “museum”, karena saat ini kedua suami-istri bekerja.

### **Mulai membuka Rekening Bank**

Pada waktu Sekolah Dasar, saya diajari membuka Tabungan Pramuka atau Tabanas di sekolah. Tapi uang saku dari orangtua pas-pasan sehingga jarang menabung. Belakangan keponakan saya

yang menabung di sekolahan uangnya tidak kembali, karena gurunya pindah. Mungkin sekarang tidak terjadi, tetapi pada saat sulit ekonomi hal tersebut bisa saja terjadi.

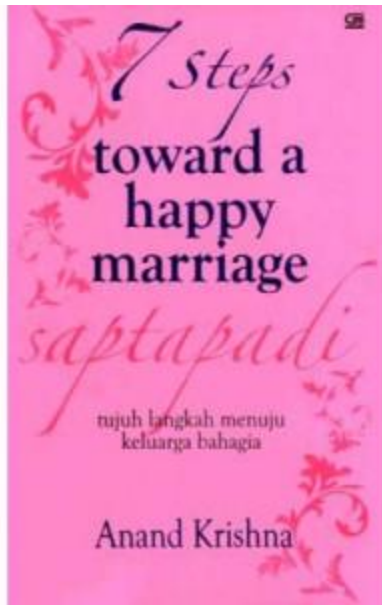
Saya mulai mengenal akun bank setelah mempunyai istri. Ayah saya sebagai pegawai negeri dengan gaji pas-pasan tidak punya rekening di bank. Justru gaji ayah saya sering dipotong pinjaman koperasi saat terpaksa pinjam uang untuk keperluan mendadak yang besar. Ketika putra-putrinya sudah bekerja dan sering mengirim uang, kiriman tersebut selalu diambil tunai dan seingat saya saya belum pernah melihat kedua orang tua kami mempunyai buku bank.

Tadinya uang saya simpan di selipan buku kwarto dan tempat dimana ada uang dilem tepi kertas penutupnya. Tabungan model kuno, tak ada yang mengajari, langsung begitu saja. Uang tersebut selain untuk kirim ke orang tua dan mertua juga kami gunakan untuk membeli buku peningkat semangat, pemberdaya diri. Misalnya buku “Berjiwa Besar” tulisan DJ Schwartz atau buku-buku tulisan Norman Vincent Peale. Bila di Bengkulu tidak ada, maka saya menghubungi toko buku di Jakarta atau Bandung membeli buku lewat paket kiriman.

Uang di buku kwarto khusus tersebut kadang tebal kadang tipis. Tapi ada satu hal yang tidak pernah saya lupakan. Sejak kerja saya selalu kirim uang ke orang tua setiap bulan dan kala sudah bersuami kirim ke orang tua dan mertua setiap bulan secara rutin. Dengan diantar istri, saya mulai membuka rekening bank di Bank Dagang Negara yang sekarang berganti nama menjadi Bank Mandiri. Selanjutnya gaji saya dari Departemen PU Jakarta selalu dikirim lewat Bank tersebut.

Istri saya mengelola keuangan dengan baik. Baginya uang yang dikelola, bukan uangnya pribadi, akan tetapi adalah merupakan amanah dia untuk menjaga kehormatan suami dan mengelola keuangan dengan baik. Di kisah-kisah kemudian, rencananya akan kami sampaikan rahasia dapur pengelolaan keuangan rumah tangga agar keluarga bisa hidup tenang.

Boleh dikatakan bahwa kami berdua tidak pernah punya hutang. Ada juga saat-saat sulit dimana saya pilih menjual cincin daripada hutang. Kami hanya pernah berhutang kala melahirkan anak kami kedua kepada kakak kedua saya, dan setelah beberapa saat hutang itu pun kami lunasi. Sebagai salah satu pimpinan unit, walau unit kecil, saya sering menandatangani perjanjian bagi staf kami yang pinjam di bank, dimana uangnya mereka gunakan untuk membeli motor atau tanah. Akan tetapi saya sendiri belum pernah berhutang atau “menyekolahkan SK” istilahnya.



Cover Buku Saptapadi yang dipakai sebagai bingkai kisah

### **Pengaruh Genetika orangtua terhadap anak**

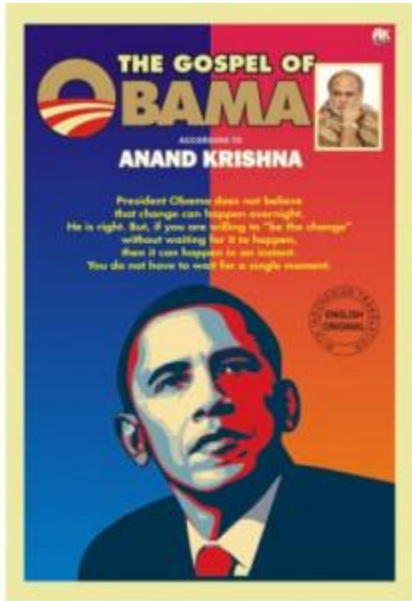
*“Sebagai orang tua, kitapun harus membebaskan diri dari anak kita dari keterikatan yang hanya membawa duka dan kesengsaraan. Cucu kita bukanlah tanggungan kita. Biarlah orang tua mereka yang menanggung kesejahteraan mereka. Beri mereka kesempatan untuk berkarya, mengabdikan, dan mencapai kesempurnaan hidup lewat karya dan pengabdian mereka sendiri. Berilah mereka kesempatan untuk berkembang sendiri.”* (Krishna, Anand. (2006). *Saptapadi, Tujuh Langkah Menuju Keluarga Bahagia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)

*“Cinta kasih bukanlah keterikatan. Cinta kasih tidak memperbudak dan mengikat. Cinta kasih justru membebaskan. Demi cinta terhadap anak-anak, berilah mereka kebebasan untuk berkembang sendiri sesuai dengan potensi dan kemampuan mereka.”* (Krishna, Anand. (2006). *Saptapadi, Tujuh Langkah Menuju Keluarga Bahagia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)

Ketiga anak kami mulai berada dalam kandungan saat kami tinggal di kota tempat saya bekerja. Istri saya mulai hamil anak pertama di Bengkulu, yang kedua di Aceh dan yang ketiga di Pandeglang Banten. Walaupun demikian ketiga-tiganya lahir di Solo. Dan, Akte kelahiran mereka semua tercatat mereka lahir di Surakarta. Ketiga-tiganya ditangani oleh Dokter Hafidh dan tempat kelahiran adalah sama di Rumah Sakit Kasih Ibu, Purwosari Solo.

Nama ketiga anak kami mempunyai kaitan dengan kata Tri dan Rosita. Jauh-jauh hari kemudian setelah mengenal masuk Komunitas Anand Ashram, dan mendengarkan penjelasan Guru, kami berdua baru sadar bahwa genetik anak adalah campuran dari genetik ayah dan ibu, genetik kedua orangtua ayah dan ibu, bahkan genetik kakek dan nenek kedua orang tua ayah dan ibu. Jadi, bagaimana pun juga hubungan genetik tersebut tidak bisa dipisahkan. Itulah sebabnya orang tua

selalu memilih “bibit, bobot dan bebet”, keturunan, pekerjaan tetap, dan tingkat kehidupan sehari-hari untuk calon menantunya. Karena “bibit, bobot dan bebet” yang baik akan menurunkan paling tidak genetik anak-anak yang baik. Baik orangtua maupun mertua saya mengatakan bahwa yang baik adalah bila kondisi suami dan istri “sejajar”.



Cover buku The Gospel of Obama

### **Pengaruh Ibu terhadap keluarga dan anak**

*“Kaum perempuan bisa menjadi pemimpin yang bijak. Jika mereka mengembangkan kemampuan menyusul dan mengelola, mereka bisa mencapai apa pun. Dan kabar baiknya, kaum perempuan bisa melakukannya lebih awal dan lebih cepat daripada laki-laki. Amigdala dalam otak perempuan membuatnya kurang agresif dan tidak mudah terpancing amarah. Dan yang terakhir, Bagian Insula dalam otak perempuan lebih besar dan aktif, sehingga membuatnya lebih intuitif. Tidak seperti laki-laki, perempuan bisa menangkap “kebenaran”, dan tidak semata-mata memperhatikan fakta saja.*

*“Dengan demikian, kaum perempuan bisa menjadi hakim, jaksa, dan pengacara yang lebih mumpuni, dan kinerjanya lebih baik dalam pekerjaan yang melibatkan pengambilan keputusan. Perempuan memiliki massa otot yang lebih rendah sehingga tentu saja tidak cocok untuk menjadi kuli atau buruh angkut. Pekerjaan-pekerjaan seperti ini bisa dilakukan para laki-laki. Tidak masalah. Perempuan mungkin lemah dalam hal berargumentasi dan berfilsafat, jadi biarkanlah para laki-laki yang menjadi Socrates dan Plato. Tak masalah juga. Perempuan lebih bisa merasa, dia lebih bisa mengerti, dia lebih bisa mengasih dan itulah yang sekarang dibutuhkan dunia. Inilah yang benar-benar dibutuhkan. Perempuan bisa memenuhi kebutuhan ini.*

*“Kromosom perempuan adalah X-X, 23-23 – dia sempurna. Kromosom laki-laki adalah X-Y, 23-22, dia kehilangan satu poin. Sudah diketahui bersama bahwa kromosom “X” pada laki-laki*

*diturunkan dari ibunya. X adalah energi Feminin, yang menggerakkan kita. Seorang laki-laki tidak akan tercipta tanpa X, dia tidak bisa hidup hanya dengan kombinasi Y-Y. Sedangkan perempuan bisa hidup tanpa Y, dia bisa hidup hanya dengan kombinasi X-X. Di balik kesuksesan seorang laki-laki ada perempuan yang berperan. Dan pernyataan ini pun memang benar karena perempuan merupakan personifikasi dari Sumber Kekuatan. Dalam tradisi Veda, ini disebut Shakti. Dan, Shakti bermakna Energi, Sumber Kekuatan. Kekuatan perempuan terletak pada kelembutan dan kehalusan budinya, yang membuatnya penuh kasih dan empati. Kaum perempuan oleh, karena itu bisa menjadi perawat yang hebat. Mereka lebih perhatian. Sebagai ibu, dia merawat. Sebagai saudari, dia mendukung. Sebagai istri atau kekasih, dia memperkuat. Saya penasaran dengan mereka yang bersikukuh bahwa kaum perempuan harus tunduk pada laki-laki. Sadarkah mereka akan kenyataan ini?" (Krishna, Anand. (2009). *The Gospel Of Obama*. Koperasi Global Anand Krishna bekerja sama dengan Yayasan Anand Ashram)*

Bertahun-tahun kemudian, setelah membaca buku-buku Bapak Anand Krishna, kami dan istri baru sadar bahwa genetik anak adalah campuran dari genetik bawaan lewat ayah dan lewat ibu, akan tetapi energi, semangat anak diperoleh dari ibu. Setelah sel sperma membuahi sel telur, maka yang membesarkan sel yang telah dibuahi menjadi janin adalah ibu. Selama 9 bulan janin berada dalam kandungan ibu, dipelihara ibu. Shakti atau energi berasal dari ibu. Sehingga Arjuna disebutkan sebagai Putra Kunti, ibunya bukan Putra Pandu, ayahnya.

Saya selalu mengingatkan ketiga anak saya bahwa, semangat mereka diperoleh dari ibu. Dan, saya melihat orang-orang yang berhasil biasanya selalu mempunyai ibu yang hebat dan mereka menghormati ibunya. Kisah Bapak Anand Krishna yang diajari spiritual oleh Ibu beliau lewat nyanyian sejak kecil seakan-akan mengkonfirmasi kebenaran pandangan kami tentang pengaruh Ibu terhadap anak. Pemahaman dari Bapak Anand Krishna membuat kami pernah menulis tentang ibu. Silakan baca: "Ibunda, Ibu Pertiwi Dan Bunda Ilahi, Sebuah Renungan Di Hari Ibu" <http://triwidodo.wordpress.com/2011/12/22/ibunda-ibu-pertiwi-dan-bunda-ilahi-sebuah-renungan-di-hari-ibu/>

Di Blog Renungan Triwidodo tersebut ada 1.127 artikel yang saya tulis mulai tahun 2008 yang memberikan gambaran pandangan hidup kami setelah masuk Komunitas Anand Ashram.

Bersambung...

Silakan berhenti sejenak,

Agar mengetahui gambaran sekilas kisah bersambung sepasang pejalan ini, maka perlu saya sampaikan "rencana outline" kisah:

- Perkawinan Bagian 3 tentang belajar kehidupan selagi hayat masih dikandung badan.
- Tertembak di Aceh
- Pertama kali mengenal latihan meditasi
- Pertama kali menginjak Ashram One Earth di Ciawi
- Beberapa perjalanan ke luar negeri baik sebelum atau sesudah masuk komunitas Anand Ashram
- Pengalaman di Semarang, Solo, Yogya, Bali, Sunter dan lain-lain.

Sebenarnya, menurut kami kisah ini bukan otobiografi yang ditulis dari catatan-catatan masa lalu. Bagaimana pun agar bermanfaat bagi diri saya pribadi, anak-anak kami dan para sahabat saya, kisah ini diupload dengan memakai kaca mata kesadaran saat penulisan.

Terima kasih.

### **Blog terkait:**

<http://triwidodo.wordpress.com/>

<http://kisahspiritualtakekangzaman.wordpress.com/>

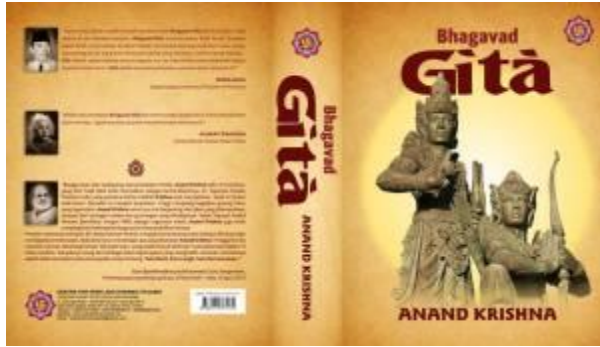
<http://www.oneearthmedia.net/>

[Leave a comment](#) Posted on [September 20, 2014](#) [Renungan Gita](#)

## **Renungan Gita tentang Putra / Putri untuk tidak merepotkan orang tua**

Orang tua telah merawat kita sejak kecil, telah memberikan fasilitas kepada putra/putrinya untuk belajar sampai bisa hidup mandiri. Biarkan sisa hidupnya digunakan untuk fokus pada tujuan hidupnya.

Sebagai putra/putri kita perlu membebaskan kedua orang tua dari belenggu kewajiban duniawi, sehingga mereka bisa memfokuskan sisa hidupnya pada tujuan hidup, yaitu – penemuan jati diri, hidup berkesadaran 24/7 dalam kasih, saling sayang-menyayangi, saling menghormati, saling peduli – tanpa keterikatan.



Gambar Cover Buku Bhagavad Gita

BG 2:72

“Wahai Pārtha (Putra Pṛthā – sebutan lain bagi Kuntī, Ibu Arjuna), inilah tingkat kemuliaan tertinggi, inilah Kesadaran Brahman yang suci; setelah berada dalam kesadaran ini, seseorang tidak pernah bingung lagi. Tetap berada dalam kesadaran ini saat ajal tiba – ia mencapai Kebahagiaan Sejati, Kasunyatan Abadi atau Brahmanirvāṇa.”

“Segala sesuatu dalam alam benda ini bagaikan pisau atau pedang bermata dua, dalam pengertian, pisau ini, pedang ini dapat digunakan untuk masak-memasak dan membela diri. Namun, jika tidak berhati-hati, maka pisau ini, pedang ini bisa melukai diri kita sendiri. Benda dan Hubungan Duniawi dapat dimanfaatkan sebagai bekal untuk memfasilitasi perjalanan menuju Kesadaran-Diri yang sejati. Tidak lebih dari itu. Sebaliknya, mereka yang berhubungan dengan kita dapat memanfaatkan kita untuk tujuan yang sama, menemukan Jati-Diri.”

“Berarti, dalam hal berhubungan kita mesti waspada, senantiasa sadar bahwa tujuannya bukanlah mengikat diri kita, bukanlah membelenggu Jiwa – justru untuk membebaskan kita dari belenggu. Jika Anda berada dalam keadaan terbelenggu, maka Anda butuh bantuan orang lain untuk membebaskan Anda dari belenggu, bukan untuk memperkuatnya. Bukan untuk menambah belenggu.”

“Itulah sebab seorang Anak disebut Putra – Berarti, yang ‘membebaskan’. Bukan yang mengikat.”

“Seorang putra membebaskan kedua orangtuanya dari belenggu kewajiban duniawi, sehingga mereka dapat berlanjut ke tahap berikut hidup mereka dengan tenang; yaitu sepenuhnya mendedikasikan diri bagi kepentingan masyarakat umum dan penggalan diri.”

“Sayangnya, pemahaman ini sudah terlupakan. Adanya anak, kemudian cucu, cicit – justru menambah keterikatan, bukan menyelesaikannya. Sebab itu, saat ajal tiba – hanyalah rasa



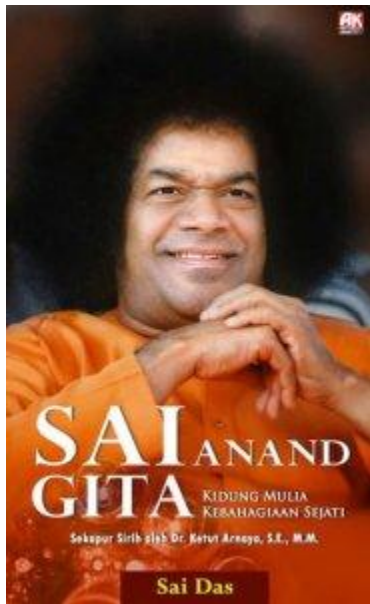
kecewa yang menyelimuti hati, dan kita beraduh-aduh, sepertinya, masih banyak pekerjaan yang belum selesai.”

“Anak, pekerjaan-pekerjaan duniawi, yang sesungguhnya hanyalah sarana untuk meraih kesadaran diri, kita jadikan tujuan. Sementara itu, tujuan hidup sendiri terlupakan – sedemikian bingungnya diri kita saat ini. Jangan lupa tujuan – penemuan jati diri, hidup berkesadaran 24/7 dalam kasih, saling sayang-menyayangi, saling menghormati, saling peduli – tanpa keterikatan.” (Krishna, Anand. (2014). *Bhagavad Gita*. Jakarta: Pusat Studi Veda dan Dharma)

[anand krishna bhagavad gita makna putra](#)

[Leave a comment](#) Posted on [September 18, 2014](#) [Renungan Diri](#)

## Yang Lahir Pasti Mati, Yang Chek-In pasti Check-Out



Cover Buku Sai Anand Gita

Entah kita menginap di Hotel Bintang 5, Penginapan Melati atau di Homestay, seseorang yang check-in suatu saat harus check-out juga. Apakah kita mencuri barang-barang di kamar hotel, membawa handuk hotel, melobangi seprei dengan rokok atau menjaga amanah dan bersyukur menikmati ruangan yang sejuk, semuanya akan ketahuan saat check-out.

**Menangisi yang check-out seakan-akan kita tidak akan check-out nantinya**

“Pada suatu ketika Brahmaa bertanya Kepada Resi Narada, hal apa yang paling menakjubkan yang ia lihat di bumi. Narada menjawab, hal yang paling menakjubkan yang aku lihat adalah: orang yang sekarat sedang menangisi yang sudah mati. Mereka yang setiap saat sedang mendekati kematian, sedang menangisi mereka yang sudah mati. Seakan-akan tangisan mereka akan menghidupkan kembali yang sudah mati ataupun mencegah kematian mereka sendiri.” (Das, Sai. (2012). *SAI ANAND GITA Kidung Mulia Kebahagiaan Sejati*. Koperasi Global Anand Krishna Indonesia)

### **Melakukan perjalanan setelah check-out**

“Ketika kita hendak pergi ke bioskop, atau sekedar jalan-jalan sore, kita bersiap-siap dengan memakai sepatu kita. Saat ingin berkunjung ke kota lain, pakaian pun kita persiapkan dan masukkan ke dalam tas. Namun persiapan apa yang sudah kau lakukan untuk perjalanan terakhirmu, perjalanan menuju kematian?” (Das, Sai. (2012). *SAI ANAND GITA Kidung Mulia Kebahagiaan Sejati*. Koperasi Global Anand Krishna Indonesia)

### **Chek-in “ngguyu”, ketawa, check-out “mleruk”, mukanya dilipat**

“Hidup yang diawali dengan sebuah tangisan, harus diakhiri dengan sebuah senyuman. Ketika engkau masih bayi, orang-orang disekitarmu tetap tersenyum walaupun engkau terus menangis. Ketika engkau mati, orang-orang disekitarmu akan meratapi kehilangan ini, namun engkau semestinya tersenyum dalam damai dan mengundurkan diri dengan tenang.” (Das, Sai. (2012). *SAI ANAND GITA Kidung Mulia Kebahagiaan Sejati*. Koperasi Global Anand Krishna Indonesia)

[anand krishna kematian sai anand gita](#)

[1 Comment](#) Posted on [September 18, 2014](#) [Kisah Sepasang Pejalan](#)

## **Perkawinan Bagian 1: Perjalanan dari Aku menjadi Kita, dari Pasangan Hidup menjadi Sahabat dalam Tugas Suci**

**Bagian ke 1 Masa Lalu dan Memilih Jodoh**



Foto berdua di Tokyo tahun 90-an

*“Perkawinan adalah perjalanan dari ‘aku’ menuju ‘kita’. Bila milik-mu tetap milik-mu dan milik-ku tetap milik-ku, tujuan perkawinan itu sendiri tidak tercapai. Dianggap gagal atau tidak oleh masyarakat, berakhir dengan perceraian atau tidak, perkawinan semacam itu sesungguhnya sudah berakhir.”* (Krishna, Anand. (2006). *Saptapadi, Tujuh Langkah Menuju Keluarga Bahagia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)

Agar memiliki nilai tambah maka ilustrasi perkawinan sepasang manusia ini diberi bingkai mutiara hikmah dari buku (Krishna, Anand. (2006). *Saptapadi, Tujuh Langkah Menuju Keluarga Bahagia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)

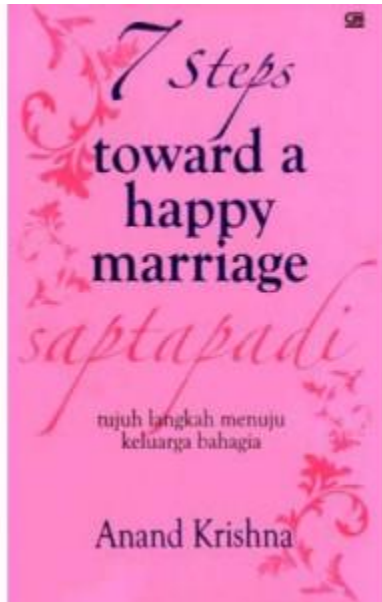
### **Masa Lalu Kami Berdua**

*“Seorang pria yang belum mandiri, belum bisa membiayai diri dan keluarganya, tidak berhak untuk kawin, tidak berhak untuk berkeluarga. Janganlah menjadi parasit. Janganlah mengharap lebih dari apa yang telah diperoleh dari orang tua. Bebaskan orang tua dari tanggung jawab yang tak berguna, supaya mereka dapat melakukansesuatu yang berguna menjelang senja hidup mereka. Sesuatu untuk mempersiapkan jiwa mereka bagi perjalanan terakhir menuju kesempurnaan hidup.”* (Krishna, Anand. (2006). *Saptapadi, Tujuh Langkah Menuju Keluarga Bahagia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)

Saya lulus sebagai sarjana Teknik lulusan Fakultas Teknik Bagian Sipil Universitas Gajahmada di Yogyakarta pada tahun 1979 dan kemudian bekerja pada Departemen Pekerjaan Umum Direktorat Jenderal Pengembangan Sumber Daya Air. Pada tahun 1985 tugas belajar, melanjutkan kuliah di University of Manitoba Canada memperoleh gelar Master of Engineering pada tahun 1987. Masa kecil saya tinggal di Solo, lahir di Kampung Kalirahman dimana ayah saya menyewa rumah di sana, kemudian ke Kampung Ketelan dan selanjutnya pindah ke Desa Paulan Colomadu tempat kakek saya, ayahanda dari Ibu saya yang tinggal di sana sebagai pensiunan Mantri Guru. Rumah tersebut sebelumnya adalah milik kakek dari ayah saya yang dibeli ayah dari ibu saya.

Ketika ayah yang bekerja sebagai pegawai negeri Balaikota Surakarta mulai punya rumah sendiri di Perumahan Jajar, kami sekeluarga pindah ke Kelurahan Jajar. Dari rumah tersebut saya masuk sekolah Sekolah Dasar No 39 di Pijirejo, SMP 1, dan SMA 1 semuanya di Solo.

Istri kami dari kecil bertempat tinggal di Sidokare, yang kini kami tempati sebagai *home base* yang kami rencanakan sebagai tempat untuk menghabiskan masa tua. Istri saya adalah generasi keempat yang bertempat tinggal di rumah kuno tersebut. Istri kami menempuh pendidikan di Sekolah Dasar Kemas, SMP 4, SMA 3 dan Universitas Sebelas Maret Fakultas Ekonomi lulus tahun 1984.



Gambar Cover Buku Saptapadi yang dipakai sebagai bingkai kisah

### **Memilih Suami/Istri**

*“Dari warisan budaya yang kaya ini kita memperoleh “landasan kuat” bagi perkawinan. Landasan yang kukuh. Landasan berdasarkan saling percaya, saling hormat, dan diatas segalanya, kasih ! Tidak ada unsur tindas menindas; tidak ada dasar subordinasi. Suami dan istri berdiri di atas landasan yang sama. Sama tinggi sama rendah. Tidak ada yang lebih tinggi, tidak ada yang lebih penting. Keduanya sama-sama penting.”* (Krishna, Anand. (2006). *Saptapadi, Tujuh Langkah Menuju Keluarga Bahagia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)

Sebagian orang menjalani apa yang disebut Ki Ageng Suryometaram sebagai “*mulur-mungkret*”, mengembang dan mengempis menyesuaikan keadaan. Biasanya seorang lelaki akan memilih calon istri yang cantik, berpendidikan tinggi dan anak orang kaya. Ketika bertemu banyak yang cantik dia menambahkan kriteria yang berpendidikan tinggi. Ketika banyak yang cantik dan berpendidikan tinggi mendekat, dia menambahkan kriteria anak orang berada, saudara sedikit dan seterusnya. Tapi saat idolanya tak tercapai maka dia menurunkan kriterianya, sampai

akhirnya asal istri setia dan mau menjalani hidup bersama sudah cukuplah. Itulah hukum “*mulur-mungkret*” yang selalu meningkat saat ditemukan akan tetapi menurun setelah tidak tercapai.

Saya melihat kehidupan orang tua saya, sebagai pegawai negeri golongan menengah hidup mereka pas-pasan. Pada waktu tahun enam puluhan, saat hidup sulit, kami sekeluarga kalau pagi makan nasi jagung, atau beras “tekad” singkatan dari beras yang dibuat dari tela, kacang dan (d)jagung. Ibu saya membantu dengan menjual gorengan yang dijual dengan menitipkan gorengan pada pedagang yang buka lapak di pinggir jalan dan di Kantin Rumah Sakit Paru-Paru di depan rumah keluarga kami. Urusan berkeluarga itu sibuk dan asyik, jadi saya mulai berpikir mencari pasangan yang sesuai, mau menjalani bahtera rumah tangga bersama akan membuat keluarga yang kokoh.

Belakangan saya melihat tipe pasangan tua yang bahagia, mereka hidup sederhana, anak-anaknya bekerja di Jakarta atau luar kota dan setiap lebaran anak-anaknya pulang membawa cucu-cucunya menengok kakek-neneknya. Saya melihat pasangan yang baik adalah pasangan yang cocok dalam menjalani sisa usia. Jadi kecocokan sangat penting. Atas dasar pemahaman seperti itu maka saya mulai memilih calon istri.

Setelah masuk **Komunitas Anand Ashram**, saya memperoleh pengetahuan tentang hakikat suami-istri, tentu saja pemahaman tentang suami-istri mengalami perubahan, akan tetapi itu untuk masa depan. Masa lalu saya dan istri saya demikianlah.

### **Istikharoh dan Mohon Bantuan Gusti Pangeran**

Tidak banyak kisah percintaan saya, serius belajar agar cepat lulus dan dapat bekerja. Ayah saya yang pensiunan Pegawai Negeri telah bersusah payah membiayai saya kuliah di UGM Yogyakarta. Tahun 1979 saya lulus dan langsung bekerja di Departemen PU, Proyek Irigasi Luwu di Sulawesi Selatan.

Sebagai insinyur muda yang penuh semangat, buku bacaan saya waktu itu adalah pengembangan diri terutama tentang daya pikir bawah sadar. Sering sekali, bahkan hampir pasti apa yang dapat saya bayangkan dengan jelas, akan menjadi kenyataan. Saya akui saat itu pemahaman hidup saya sangat duniawi. Walaupun demikian pada waktu memilih istri, saya pasrahkan kepada Tuhan. Setiap ketemu gadis yang simpatik saya selalu istikharah, “Ya Tuhan, kalau dia baik bagiku, bagi masa depanku, bagi keluargaku dan bagi agamaku, demikian pula aku baginya maka jadikanlah, tetapi kalau tidak baik jauhkanlah kami berdua!” Akibatnya saya tidak pernah pacaran, termasuk kaku, pacaran hanya dengan istri saja.

Istri saya pun demikian, sejak remaja suka berpuasa, dan selalu berdoa kepada Tuhan. Istri kami adalah anak bungsu dari lima bersaudara, dan karena 4 putra laki-laki semua, maka kedua orang tuanya berdoa pada Tuhan agar diberi anak perempuan. Kata orang Jawa dia adalah “*anak pujan*”. Istri saya selalu berdoa agar Gusti memberikan suami sejati yang menjadi kekasih-Nya. Agak aneh juga kala istri saya memberitahu saya bahwa keinginannya adalah memperoleh suami sebagai Kekasih Gusti. Saya sendiri merasa biasa-biasa, tidak saleh-saleh amat, tidak alim sekali,

moderat saja. Baru setelah kami berdua masuk **Komunitas Anand Ashram**, kami baru sadar sehingga saya dan istri berupaya menjadi suami-istri sejati yang dikasihi Gusti.

Nanti setelah bertahun-tahun kemudian setelah mulai belajar spiritual, saya baru tahu bahwa bahwa istri adalah jodoh yang ada kaitan dengan kehidupan masa lalu saya dan dia.

Pada tahun 1980, saat saya dalam proses mutasi dari Proyek di Sulawesi Selatan dan belum tahu akan dipindahkan ke mana, pulang dari Jakarta saya naik kereta senja ekonomi dan kebetulan di depan saya duduk calon istri saya. Setelah berkenalan, beberapa minggu kemudian, saat saya sudah ditempatkan di Proyek Irigasi Bengkulu saya titip surat kepada adik teman saya untuk disampaikan ke calon istri saya. Dan kemudian mulailah surat-suratan sampai akhirnya di tahun 1984 kami menikah di Solo. Setelah menikah istri ikut saya ke Bengkulu dan beberapa bulan kemudian dia lulus di UNS dan saya mengantarkan dia wisuda di Solo. Pada saat wisuda istri saya sudah hamil anak pertama.

Adalah Eyang Sрни, Guru spiritual di Solo, yang di buku Otobiografi Bapak Anand Krishna, (Krishna, Anand. (2004). *Soul Quest, Pengembaraan Jiwa dari Kematian Menuju Keabadian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama) disebut dengan nama Ibu Sri yang memilihkan hari pernikahan kami. Bahkan adik Eyang Sрни bertindak sebagai pengantar istri sewaktu “*Temu Penganten*”. Saya ingat ibu saya juga sering menghadap Eyang Sрни kala paman-paman saya menghadapi masalah, dan biasanya setelah menghadap dan diberi jawaban maka masalahnya terselesaikan. Demikian pula kala saya akan ujian masuk perguruan tinggi atau akan menghadapi ujian pendadaran ibu saya menghadap Eyang Sрни. Jauh di kemudian hari kami berdua baru sadar bahwa hari perkawinan pilihan Eyang Sрни tersebut sangat bermakna bagi kehidupan kami berdua.

### **Bekerja Dulu, Memperoleh Penghasilan Tetap Baru Kawin**

*“I will provide you with food. Aku berjanji untuk menyediakan makanan dan minuman bagimu.”*

*“Seseorang harus memiliki pekerjaan yang tetap sebelum menikah. Dia tidak pantas mengharapkan sedekah, bantuan, maupun mas kawin. Dia sudah mandiri, tidak tergantung pada orang tuanya. Dia juga tidak menjadi beban di Pondok Mertua Indah.”* (Krishna, Anand. (2006). *Saptapadi, Tujuh Langkah Menuju Keluarga Bahagia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)

Setelah lulus sarjana, saya bekerja di Departemen Pekerjaan Umum. Bekerja pertama kali di Proyek Irigasi Luwu Sulawesi Selatan pada tahun 1979. Pada tahun 1980, saya mutasi ke Proyek Irigasi Bengkulu (waktu itu bernama Proyek Irigasi Sedang Kecil Selama Lais Kurotidur. Saya menempati Rumah Dinas di Padang Harapan Bengkulu, dan saya di sana tinggal bersama istri saya.

Bisa dikatakan bahwa kami mulai dari nol. Walaupun demikian, sejak bekerja, setiap bulan saya selalu mengirimkan sebagian gaji saya ke orangtua saya. Dan, setelah kawin kirim ke orangtua

dan mertua saya. Hal tersebut rutin saya lakukan tidak pernah putus sampai kedua orangtua dan kedua mertua saya meninggal dunia.

Bertahun-tahun setelah kawin, saat saya masuk **Komunitas Anand Ashram** dan belajar dari seseorang yang kami berdua anggap sebagai Guru yang sangat kami hormati, kami berdua baru tahu bahwa berbakti kepada kedua orang tua dan kedua mertua adalah tindakan terberkati yang melancarkan kehidupan. Bagaimana pun tanpa mereka, kami berdua tidak akan menjadi apa-apa. Sampai meninggal pun kami berdua tidak akan dapat membalas kebaikan kedua orang tua kami berdua.

Bertahun-tahun kemudian kami juga bersyukur, bahwa selama ini kami menganggap uang rejeki yang saya peroleh adalah rejeki keluarga. Padahal waktu itu belum ada yang mengajari saya tentang hal demikian. Belakangan hari, kami tahu bahwa bahwa setelah menjadi suami istri, bila gabungan fengshuinya baik kehidupannya akan lancar. Rejeki bukan hanya akibat pengaruh suami tetapi rejeki istri pun bisa dilewatkan suami, bahkan rejeki orangtua dan mertua pun bisa dilewatkan pasangan suami istri. Itulah sebabnya seorang suami yang sukses dan merasa hal tersebut terjadi karena upaya dirinya sendiri, setelah mempunyai istri baru fengshuinya rusak, rejekinya melorot, dan kebahagiaannya hancur.

#### **Blog terkait:**

<http://triwidodo.wordpress.com/>

<http://kisahspiritualtakelekanzaman.wordpress.com/>

[anand ashram anand krishna biografi saptapadi](#)  
[Blog at WordPress.com.](#)

- [Follow](#)
-